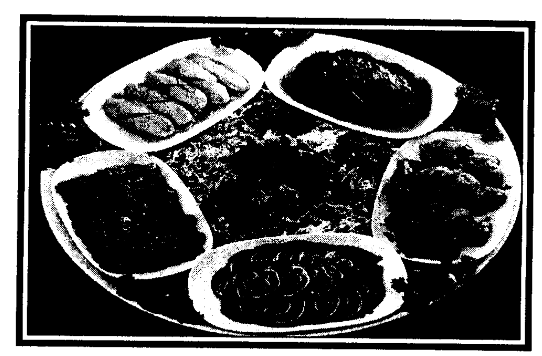
طعام الباحثين

عن الصحة والأبطال وزيادة الوزن



شيف

عبد المولى محمد عبد الجواد

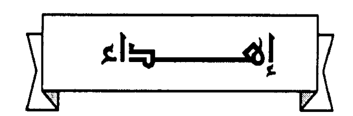
مكتبة جزيرة الورد المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

إخراج فنى وكمبيوتر
بانوراما قنديل للفنون ☎ ٢٢٤٦٩٧٤ / ٠٤٠

بسم الله الرحمن الرحيم



إلى السيد الأستاذ الفاضل / فتحى هاشم .... المحترم

الذى دأب أن يظهر للنور مواهب عديدة وما كان لها أن ترى النور إلا بإذن الله ثم وقوفه بجانبها مضحياً ومؤثراً حتى ولو عاد عاد عليه بما لا يتوقع. وكما فتح لنا آفاق رحبة جديدة. نسأل الله تعالى أن يفتح عليه ويعوضه الخير وكل الخير. وهذا هو دأب الأدباء . آمين.

عزيزى القارىء:

بغرض تقصير الطريق على كل مستخدمى الكتاب إذا كانت سيدة بيت أو كان شيف طباخ فى فنادق أو شركات أو أى مكان آخر.

أعزائى:

ما عليك إلاَّ أن تمر على جميع أبواب الكتاب وتأخذ صنف من كل باب وفى الغالب ستجد ثمانية أبواب . لو أخذت الصنف الأول من كل باب ستحصل على مائدة متكامله جداً فيها كل عناصر الغذاء المفيد لصنع أبطال وأصحاء بكل معنى كلمة الصحة . ولمن كان فيه نحافة يشكو منها فستعود له لياقته ووسامته سريعاً.

وأنت غير مجبر على الإهتداء على ثمانية أصناف إذا لم يمكنك ذلك فأى نوع ستختصره لن يؤثر - أمامك الكسارولات فواحدةمنها مع أى من المعجنات أول الأرز تفى بالغرض.

وهكذا اليوم الثانى مع الأصناف التى تحمل الرقم الثانى فهى موضوعة بدقة متناهية - بروتين - كربوهيدرات - فيتامينات - معادن - أملاح ..الخ، فى أسهل وأعظم صورها . والله الموفق والمستعان.

وكذلك للمسؤولين عن مينوهات الفنادق .

شيف/ عبد المولى

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء ومن أهم دواعى المحافظة على الصحة هو الغذاء والغذاء بمعناه المتكامل الذى يشتمل على :

البروتين PROTIEN: ويوجد فى الآتى :

اللحوم – الدواجن – الأسماك – الجبن – البيض – الحليب – الفاصوليا – البسلة – اللوبيا – العدس – السمسم – حبوب القمح ومشتقاتها – ومن الخضار الأفوكادو **AVOCADO** .

النشويات STARCH :

وتوجد فى حبوب القمح وفيها أيضاً فيتامين ب**B** – البقوليات – البطاطس – إذا كانت طازجة.

الحديد IRON:

لضمان دم أحمر نقى ووقاية من الأنيميا وفقر الدم وتأخير التجاعيد . ويوجد فى الكبد – الكلاوى – والقلب – صفار البيض – الحبوب – العسل – السبانخ – البصل – والموز – والكريز – والفول السودانى – والبقدونس.

الكلورين CLORIN :

يساعد الجسم فى الخلاص من السموم – موجود فى الحليب ومشتقاته والخضار ذات الأوراق الخضراء.

النحاس COPPER :

يساعد الجسم على إحتواء يوجد فى : صفار البيض – والكبد – الخضار – المشمش – والتين – الخوخ .

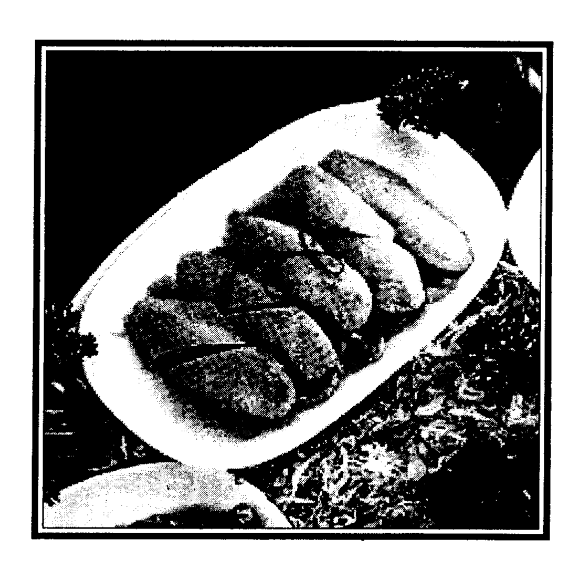
اليود IODINE :– المعادن **MINERALS** – الكالسيوم **CALCIUM** –

الفوسفور **PHOSPHRUS** – السكر **SUGAR** – الدهن **FAT** ولكل أهميته وتوجد معظمها فى : السمك والحليب – والجبن والحبوب والعسل والدواجن والخضار – الفاكهة – صفار البيض – الحلويات – الجزر ويحتوى على سكر طبيعى .

مع خالص الدعوات والأمنيات الطيبة بطول العمر والتمتع بالصحة.

شيف / عبد المولى محمد عبد الجواد (قدرى)

★★★★★★



أنواع الشوربات

★ شوربة اللحم العادية

المقادير : ١ كيلو جرام من الموزة بالعظم مقطعه – ٥٠ جرام من الجزر والكرفس وورق اللورا – ١٠٠ جرام بصل قطع كبيرة – ١٠٠ جرام زبدة – ٦ حبات حبهان – ٢ فص مستكه – ٢ ثوم – ملح وفلفل أسود حسب الطلب.

الطريقة : نغسل اللحم بماء بارد جيداً – ثم توضع على النار فى قدر به ماء حتى تغلى أول غلوة ويخرج الريم على السطح فيزال بالمقصوصة وتبقى الشوربة نظيفة ثم ترفع من على النار.

★ يتم إحضار قدر التسوية وتسخن فيه الزبدة ويلقى فيها البصل قطعاً كبيرة والثوم والحبهان حتى تظهر رائحة طيبة . وقبل أن يحمر البصل والثوم يضاف حوالى ٥ر١ لتر ماء وتبقى على النار لمدة ساعة ونصف أو حتى تستوى اللحمة . يضاف الجزر قطع كبيرة واللورا والكرفس قبل إتمام التسوية ثم الملح والفلفل الأبيض والمستكة.

★ تقدم هذه الشوربة وفى كل طبق قطعة من الموز بالعظمه على الأقل . وتبقى باقى المحتويات إلى أن تنتهى الشوربة . – مقدم مع الأرز الأبيض.

★ شوربة العدس «البطاطس باللحم »

المقادير : ١ كيلو جرام لحم موزة بالعظم بقر أو غنم – ١ كيلو جرام بطاطس مقشرة ومقطعة – ١٠٠ جرام بصل وكرات مقطع شرائح – ٧٥ جرام زبدة – ٢٥٠ جرام عدس أصفر – ٣ لتر مياه بارد – ٥٠ جرام أرز – ٥٠ جرام شعرية – ملح وفلفل وبهارات حسب الرغبة.

الطريقة : فى قدر يوضع الزبدة وتسخن ويضاف اليها البصل والكرات حتى تدبل . .

– وفى قدر آخر ترفع اللحم بعد غسلها جيداً وسلقها وتنظيفها من الريم.

★ وتبقى على النار حتى تستوى اللحم – فتنشل اللحم خارج الشوربة

★ تضاف الشوربة إلى البصل والكرات وتبقى تغلى لمدة ٥ دقائق .

★ يضاف العدس المنقى والمغسول جيداً إلى الشوربة وتقلب ويبقى العدس على النار حتى يستوى العدس ثم يضاف إليه البهارات والملح والفلفل حسب المزاج وخاصة قليل من الكمون.

★ بعد التسوية تعاد الموز إلى شوربة العدس وتغلى الشوربة باللحم ٥ دقائق .

★ أما عن الشعرية فإنها تحمر بالزيت فى مقلاه خارجية وتضاف إلى الشوربة والأرز بوضع قليلاً فى طبق قبل غرف الشوربة – ويراعى عند الغرف أن يكون الأرز مستوياً تماماً واللحمة – وبذلك تكون قد حصلنا على وجبه كاملة فى طبق شوربة فقط . .

★ شوربة الخضار المفرومة :

المقادير : نصف كيلو جرام من كل من : – البطاطس – والجزر والكوسة – قطع كبيرة .

٢٠٠ جرام بسلة خضراء طازجة – ٣٠٠ جرام بصل قطع كبيرة . –– ٢ حبة فلفل رومى – قطع كبيرة . – ١ حزمة بقدونس + ١ حزمة كزبرة – ٤ فص ثوم – ملح وفلفل وكمون . – ٢٠٠ جرام طماطم قطع كبيرة – ٢ مكعبات الفراخ .

الطريقة : توضع جميع المقادير فى قدر مع الماء الذى يكفى تغطيتها . .

– يضاف إلى الماء مرقة الدجاج والبهارات . وتترك على النار حتى

تستوى جميع المحتويات .

– وترفع من النار وينتظر حتى تبرد .

– ثم تضرب فى الخلاط حتى التجانس وتصبح ملساء ويمكن تصفيتها بمصفى سلك زيادة فى المزج .

– يقدم معها الكوريتون (مكعبات ١X١X١سم) إما مقليه فى الزيت أو محمرة فى الفرن . وتقدم مع الشوربة .

– فى هذه الشوربة جميع أنواع الفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات .

ملحوظة هامة : ماذا لو حاولنا الاستعاضة عن وجبة العشاء بالكامل بطبق من هذه الأنواع من الشوربة اللذيذة المتكاملة ؟!!! أنا أفضلها كثيراً .

★ شوربة البطاطس بالفراخ :

ملحوظة : إنشاء الله سيرد بعض أكلات فراخ مخلية بمعنى الحصول على اللحم فقط وفى هذه الحالة سيكون لديك أطباق الأجنحة والرأس والرقبة والقفص الصدرى فلابد أن يستغل فى عمل شوربة من أجل الشوربة أو الحصول على (البيون) هو شوربة متبلة ومطعَّمة تستخدم فى كل شئ [illegible]ى أفضل من الماء ومكعبات الفراخ .

[illegible]المقادير : ٢ كيلو جرام بطاطس مقشرة . وقطع كبيرة – ١ كيلو جرام بصـ[illegible] قطع كبيرة – ٥ فص ثوم كبير – ملح وفلفل أبيض – كريمة لبانى أو [illegible] عنها ، الحليب الطازج مع الكورن فلاور) .

الطر[illegible] ترفع قدر على النار وفيها البطاطس والبصل والثوم وما يكفى للتـ[illegible]ـقط

– وفى [illegible]ـدر آخر يتم سلق حوايا الفراخ مع البصل والثوم . والجنزبيل إن وجد . سلقاً تاماً .

– يرفع قدر البطاطس من على النار ويضرب فى الخلاط حتى يصبح ناعماً ثم تضاف اليها شوربة الفراخ وتضرب جيد حتى الحصول على قوام سميك .

– وترفع على النار وتضاف إليها الكريمة اللبانى إذا تيسرت وتسخن فقط ولا تصل حد الغليان .

– أما إذا استعمل الحليب والنشا فبعد غليان الشوربة ترفع من النار ويذاب النشا ٢ ملعقة كبيرة فى ثلاثة أرباع كوب حليب ويضاف إلى الشوربة مع التقليب الجيد .

– ثم تعاد الشوربة إلى النار لمدة دقائق غليان مع التقليب المستمر – ودائماً معها الكوريتون .

– نعود إلى العظام المسلقوقه وسنحصل منها على كم وافر من اللحم تقطع وترمى مع الشوربة . .

★ شوربة فراخ شامية :

المقادير: ١٥٠ جرام ذرة مسلوق – ١٥٠ جرام كرفس مفروم – ١٥٠ جرام فراخ مسلوقه ومفرومه – ١ لتر شوربة فراخ السابق ذكرها – نصف كيلو جرام حليب ساخن – ١٠٠ جرام زبدة – ملح وفلفل – خبز مكعبات محمص .

الطريقة: يرفع قدر على النار وبه الذرة المسلوقة – والكرفس والفراخ المفرومة .

– يترك الجميع على النار حتى تتم التسوية يمكن إضافة مكعب مرق الفراخ .

– يسخن الحليب ويضاف إلى البياض المخفوق ثم يضاف إلى المواد السابقة .

– بعد رفعها عن النار .

– يرفع الإناء على النارحتى ينضج البيض دون الوصول لدرجة الغليان يضاف إلى ما سبق ٣ ملاعق زبدة – ونصب الشوربة فى طبق التقديم ويقدم ساخناً مع الخبز المحمر – ليس هو الكوريتون .

الخبز المحمر : عبارة عن الخبز المدور الشامى الأبيض . يقسم طبقتين ومقطع كل منها شرائح طولية ٥ سم وعرض ١٫٥ سم وتحمر فى الزبدة وتقدم بجانب شوربة الفراخ الشامية .

⋆ شوربة العدس بالريش :

المقادير : ١ كيلو جرام لحم ريش بالعظم مقطع بالعظم مكعبات أو حسب ٢ X ٣سم – نصف رغيف خبز أفرنجى – ٢ عود قرفه – ٢٫٥ كوب من العدس – فنجان سمنه – نصف حزمة بقدونس – عصير الليمون – وملح وفلفل .

الطريقة : – تغسل اللحم جيداً وتوضع على النار حتى تغلى ويزال الريم وتبقى الشوربة نظيفة .

– ثم نضيف ٢ عود من القرفة ودعها تغلى على نار هادئه حتى تستوى اللحم – وارفع اللحم من على النار – تجهز العدس ويضاف إلى الشوربة – أضف ما يلزم من الماء الزائد الذى تحتاج والملح والفلفل .

– حتى إذا استوى العدس فأرفعه من على النار واضربه جيداً وأغسل القدر وأعيد العدس فيه ثانياً .

– أضف إلى الشوربة القرفه – والشوربة حارة وأضف عصير الليمون والبقدونس المفروم وارفعه على النار حتى يغلى

– حضر الخبز المحمر ورصة فى الأطباق وأغرف الشوربه عليه مع توزيع الريش .

⋆ شوربة الجـــزر :

المقادير : ١ كيلو جرام جزر متوسط الحجم طرى نظيف ومقطع قطعاً متوسطة – نصف كيلو جرام بصل أبيض مقطع قطعاً متوسطة – ٧٥٠ جرام بطاطس قطع متوسطه – ٤ فص ثوم – نصف حزمة نعناع ورق فقط – ١٠٠

جـرام زبدة – ملح وفلفل وسكر – ١٥٠ جـرام كـريمـة لبـانى أو البـديل (حليب، نشا) – ١ لتر شوربة لحم أو فراخ

الطريقة: ترفع على النار قدر بها الجزر والبصل والثوم وبه قليل من الماء تكفى للتسوية والبطاطس وتستمر التسوية حتى يسوى الجزر ويرفع من على النار ويفرم بالخلاط – يفرم النعناع ويحمر فى الزبدة لمدة دقيقة واحدة.

– يضـاف الشـوربة إلى مـسـحـوق الجـزر وترفع على النار ويضـاف لهـا البهارات والسكر – حسب الطلب.

– تضاف الكريمة الى الشوربة بعيدا عن النار – ثم تعاد للنار ثانية – بشرط أن لا تصل الشوربة لدرجة الغليان – تسخن الزبدة والنعناع وتضاف إلى الشوربة – ولا تنس الكوريتون.

من آداب الإسلام فى المائدة: قال تعالى : بسم الله الرحيم ﴿ **يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** (٣١) ﴾ صدق الله العظيم. (سورة الاعراف)

★ شوربة الفاصوليا البيضاء :

من أشهر وألذ أنواع الشوربة الإيطالية . ويسمونها الباسطة فاجولى .

المقادير: ١ كيلو جرام فاصوليا بيضاء . أبيض نوع جيد – منقوع فى لماء لمدة ليلة – ١ كيلو بصل أبيض – ملح وفلفل – ٦ فص ثوم – حزمة بقدونس كبيرة – ٢ جزرة متوسطة – زبدة – ٢ ملعقة معجون طماطم .

– إجمع أنواع الأعشاب المتاحة (روزمارى – لورا – مرامية (سالفيا الاسم الايطالى) أو ريجانو زعتر وخلافة.

الطريقة: يتم سلق الفاصوليا بعد تغيير الماء وغسلها ويحتفظ بماء سلقها .

– البصل والثوم والجزر والبقدونس – يفرموا على ماكينة فرم اللحمة ..
– ترفع الخلطة على النار مع الزبدة وتحمر ويضاف إليها نصف الفاصوليا.
– ويستمر التقليب وتضاف مجموعة الأعشاب حتى تظهر الرائحة الطيبة.
– ترفع خلطة الشوربة من على النار لتبرد وتضرب فى الخلاط جيداً حتى تصبح ناعمة .. وتزاد بماء سلق الفاصوليا ويستمر التقليب حتى الحصول على قوام سميك .. يمكن إضافة نصف حبات الفاصوليا المتبقية إلى الفاصوليا المطحونة.... – ويقدم معها الخبز المحمر أو الكريتون أو مكرونة صغيرة تسلق معها .

★ شوربة البسلة مع الأرز :

المقادير: نصف كيلو جرام بسلة طازجة – ٢ بصله متوسطة – ملح وفلفل – ٢ ثوم كبير – حزمة بقدونس مفروم – ١٠٠ جرام زبدة – بهارات – ورق اللورا – ١٥٠ جرام كريمة لبانى – ١٥٠ جرام أرز مسلوق .

الطريقة: تحمر البصلة بعد تقطيعها جوانح – ومعها الثوم وورق اللورا – ثم إضافة البسلة حتى تدبل ويضاف ١ كوب شوربة أو كوب ماء مع مكعبات الشوربة .. وتترك لتبرد ثم تضرب فى الخلاط وتعاد ثانية إلى النار ويزاد لها الماء ثم الكريمة اللبانى والملح والفلفل وباقى الأعشاب.

يمكن إضافة الأرز وليتم التسوية مع الشوربة وهذا أفضل ويمكن سلق الأرز واضافته بعد السلق .

وبعد الانتهاء من التسوية تماماً يضاف البقدونس المفروم...

– لا يحتاج هنا لأى خبز أو كريتون.

البقدونس: يقول مثل مصرى فلان هذا كالبقدونس يتدخل فى كل شىء. والحقيقة أن البقدونس يلزم لكل شىء وإذا أضيف لأى شىء لا يضر.

ولكن له منفعه، فيه الغازات الطيارة – والكلورفورم كما أنه مانع لأى رائحة للأكل.

★ شوربة العدس بجبة الكاملة :

المقادير : هى شوربة إيطالية شهيرة وتسمى (زوبَّادى فردورا) .

١ كيلو عدس بجبة جديد نظيف – نصف كيو جرام بصل مفروم ناعماً – ١٠٠ جرام زبدة – نصف كيلو جرام جزر – ٤ فص ثوم – ملح وفلفل وليمون – ١ حزمة بقدونس وحزمة كزبرة وأعشاب – ٢٥٠ جرام من كل من (جزر مقطع طوليا ٢ سم X ٣ مم وكذا بطاطس ، كوسة ، ١٠٠ جرام بسله)

الطريقة : يجمع البصل والجزر والبقدونس والثوم ويضرب فى ماكينة الفرم.

– تحمر هذه المقادير .. ثم يضاف إليها العدس المسلوق . ويستمر فى الغليان لمدة ٥ دقائق.

– فى طاسة يتم تسخين الزبدة وبها الخضار المقطع طوليا حتى يستوى تقريباً ثم يضاف الخضار إلى العدس ويراعى اضافة شوربة للعدس إن وجدت وإلا الماء والمكعبات .. وتستمر التسوية ويضاف لها الأعشاب ... حتى تنتهى التسوية فيضاف إليها الكزبرة المفرومة ..

– وترفع من على النار وتغطى حتى تحتفظ برائحة طيبة .

– يمكن استخدام الشوربة . ويمكن أكلها بالخبز كغموس لذيذ.

★ شوربة البقدونس بالبيض :

المقادير : نصف كيلو جرام لحمة (برنواز) قطع صغيرة أو نصف كيلو صدور فراخ برنواز (قطع مكعبات ١ سم^3)

٢٫٥ لتر شوربة لحمة أو فراخ . نصف كيلو بصل أبيض ناعم – زبدة – أعشاب – ٤ فصوص ثوم – ١ حزمة بقدونس كبيرة مفرومة – ٤ بيضات محفوفة جيداً مع حزمة البقدونس .

الطريقة : تحمر البصل واللثوم بالزبدة ويضاف إليها الأعشاب - يضاف إلى البصل و اللحم أو الفراخ وتستمر فى التسوية - يضاف الشوربة إلى البصل واللحم بعد التسوية - ويستمر الغليان مع ضبط الطعم بالملح والفلفل - ويرفع الشوربة من على النار وعلى الفور وبهدوء تام - يتم صب البيض المخفوق بالبقدونس وننتظر حوالى دقيقة.

- وبعدها يتم تحريك البيض برفق حتى يتحول إلى قطع صغيرة على شكل خرز أو قطع عشوائية الشكل مع الكريتون. وبعض الجبنه البارميسان (رومى مبشورة).

★ شوربة الشعرية :

المقادير : نصف كيلو جرام لحمة بالعظم - ١ كيس شعرية - بيضاء - نصف كيلو جرام بصل، ٣ ثوم - نصف كيلو جرام جزر مبشور - ١٠٠ جرام زبدة - ملح وفلفل .

الطريقة : تجهز اللحم بالغسيل الجيد بالماء البارد ومع التقطيع والتكسير ٢ × ٢ سم .

- يقطع البصل ناعماً فى وعاء التسوية ويبدأ فى التحمير .

- يتم سلق اللحم منعزله مع قدر من البصل والثوم والملح والفلفل .

- بعد تسوية البصل يرفع بقدر الإمكان ويحمر فى الزيت والزبدة الشعرية حتى اللون الذهبى. ويعاد البصل والثوم إلى الشعرية ويضاف إليهماالجزر المبشور حتى يدبل.

- وعندها سيتم إضافة الشوربة باللحم وتستمر التسوية حتى يتم تسوية الشعرية .. اضبط الملح والفلفل .

- يمكن إضافة قطع الطماطم الناعمة أثناء غليان الشوربة . مع الخبز المحمص.

ملحوظة هامة: يمكن استبدال الشعرية بلسان العصفور أو أنواع المكرونه الصغيرة مثل التروس وخلافة أو عيدان الإزباجتى المكسرة.

★ شوربة البصل الصحيحة :

المقادير: ٢ كيلو جرام بصل أبيض – ٦ فص ثوم – ١٥٠ جرام كريمه لبانى أو البديل (حليب ، نشا) – ٣ مكعبات أو ٢ لتر شوربة مركزة – ٥٠ جرام نشا – ١ كوب حليب – زيت للقلى – ١٥٠ جرام زبدة – ملح وفلفل أبيض.

الطريقة: يقطع البصل شرائح ويقسم ربع + ثلاثة أرباع ويقطع الثوم ناعماً.

– ترفع على النار قدر التسوية وبه الزبدة وثلاثة أرباع البصل ويسخن لا يحمر حتى يدبل ويضاف إليه الثوم ثم يضاف الشوربة أو المكعبات ويستمر الغلى لمدة ١٥ دقيقة.

– رُبع البصل يعفر بالدقيق أو النشا ويفرط جيداً ، ويحمر فى زيت متوسط الحرارة حتى نحصل على اللون الذهبى . ويرفع على ورق نشاف .. تضاف الكريمة اللبانى أو الحليب والنشا والملح والفلفل الأبيض وأخيراً يضاف البصل المحمر ثم يستمر الغليان لمدة ٣ دقائق .. ومع شرائح الخبز المحمر – بألف هنا.

★ شوربة الحريرة الغنية :

هى شوربة مغربية ولكنها أصبحت عالمية لجودتها ولذتها وتكاملها .

المقادير: ١ كيلو جرام عدس بجبة + نصف كيلو جرام طماطم مقشرة ومقطعه برنواز – نصف كيلو جرام حمص مسلوق – كمون بودرة – وكزبرة بودرة – ثلاثة أرباع كيلو جرام لحم غنم مقطع (برنواز) مكعبات صغيرة ١ سم^{3} – ١ حزمة كزبرة خضراء + حزمة بقدونس – ٤ عيدان قرفة + ٥ حبات حبهان + عصير ٢ ليمونه – ٥ بيضات + ٢٥ جرام كركم.

الطريقة : يحمر البصل بالزبدة ومع الثوم والقرفة والحبهان حتى تظهر الرائحة الطيبة .

– ثم تضاف اللحم وتقلب جيداً ويراعى تزويدها بالماء كلما احتاجت .

– يسلق العدس فى وعاء خارجى بعد تنظيفه جيداً لأننا سنحتفظ بماء السلق – عند التأكد من تسوية اللحمه نضيف الطماطم البرنواز حتى تدبل ثم نضيف العدس بماء السلق كما هو .

– ويستمر الغليان – يذاب الكركم فى عصير الليمون ويضاف للشوربة .

– ٥ بيضات يضربون مع الكزبرة المفرومة ضرباً جيداً .

– بعد التأكد من تسوية الشوربة والتأكد من الطعم واضافة جميع البهارات ترفع الشوربة من على النار ويصب فيها البيض ببطء وعدم تحريك حتى ننهى من البيض وننتظر حوالى دقيقة ثم نلفها بملعقة خشب وبرفق أيضاً حتى نحصل على قطع البيض ، بالبقدونس – وبالهنا والشفاء .

★ شوربة الطماطم :

المقادير : ٢ كيلو طماطم مقشرة (توضع الطماطم لمدة ١٠ ، ١٥ ثانية فى ماء مغلى ثم ترفع ستشقق الجلد ويقشر) – ٧٥٠ جرام بطاطس قطع كبيرة– نصف كيلو بصل – ٤ ثوم كبير – حزمة بقدونس وكزبرة – ٥٠ جم نشا –١كوب حليب ، ثلاثة أرباع كوب زبدة وملح وفلفل وبهارات – ١ كيس شعرية حسب الرغبة .

الطريقة : بعد تقشير الطماطم تقطع كل واحدة إلى نصفين .

– يجمع الطماطم والبطاطس والكزبرة والثوم وترفع على النار حتى تستوى المقادير كلها . .

– ونطفىء النار ونتركها تبرد ثم تضرب فى الخلاط . ناعماً وتصفى

بمصفى سلك ثم تعود إلى النار ثانية ويضاف إليها الزبدة والملح والفلفل والبهارات وخاصة الكمون . . يمكن تزويد الشوربة بالماء إذا تطلب هذا . ويكسر حدة الطماطم بإذابة قليل من النشا فى الحليب البارد وتضاف إلى الشوربة مع التقليب .

– يمكن تحمير شعرية وإضافتها إذا رغبت وإلا فلا داعى . . مع الكريتون .

★ شوربة القيمة بالأرز :

المقادير : نصف كيو جرام لحمه مفرومه أو مدقوقه – ٣ حبات طماطم كبيرة حمراء – ٣٠٠ جرام أرز – سمنه – ٢ بصلة – ٤ ثوم – ٢ حزمة بقدونس – ملح وفلفل – مكعبات الدجاج . حسب الذوق .

الطريقة : يفرم البصل ناعماً ويحمر فى السمن حتى يصفر لونه .

– يضاف إليه ٥ر١ لتر ماء ويبقى يغلى لمدة ١٠ دقائق .

– تقطع الطماطم كما لو كانت ستقطع للسلطة وتضاف إلى الماء .

– يمكن إضافة المكعبات الآن للشوربة وتهدىء النار وتستمر يضاف إلى اللحمة المفرومة و الملح والبهارات والقرفه وتعجن جيداً ويصنع منها كوراً صغيرة .

– تقلى هذه الكور فى السمن ثم تنشف .

– يغسل الأرز نظيفاً ثم يضاف إلى الشوربة ويستمر يغلى حتى يستوى الأرز – تضاف كرات اللحم المفرومة إلى الشوربة – وتغرف وتقدم ساخنة .

★ شوربة المنسترونى :

المقادير : نصف كيلو جرام من كل من البطاطس والجز والكوسة .

– ٢٠٠ جرام من كل من البسلة – القرنبيط – الكرنب – والطماطم المقشرة المقطعة برنواز .

– ٢٥٠ جرام بصل مقطع برنواز و ٤ ثوم ناعم.

٢ لتر شوربة لحمه أو فراخ – بقدونس.
ملح وفلفل وبهارات وأعشاب.
زيت وزبدة – ١ باكو شعرية ٢٠٠ جرام .

الطريقة: معلومة : تقطع جميع الخضروات (برنواز) وهو تقطع مكعبات ١X١X١ =١سم٣ يسمى برنواز وعند تقسيم البصلة نصفين ويقطع بالعرض على شكل أجنحه تسمى تقطيعه (جوليان) والحلقات الدائرية لأى صنف تسمى سلايز وهكذا حتى يسهل التعرف على الوصفات.

– يقطع جمع الخضروات برنواز ويقطع البصل نفس الشىء والثوم ناعم ويحمر فى الزيت – والزبدة معاً حتى يذبل تضاف الشوربة إلى الخضروات ويستمر فى التسوية . ثم يضاف البقدونس والبهارات والملح والفلفل حسب المزاج.

– تحمر الشعرية فى طاسة خارجية حتى نحصل على اللون الذهبى وتضاف إلى الشوربة .

– ولمدة دقائق وترفع الشوربة وتغرف ساخنه .

★ شورب الكوارع المكسيكى :

المقادير: زوج من أرجل الكوارع البتلو منظفه تماماً ومقطعه على المنشار فى حلقات بعرض ٣ سم – ٢ كيلو جرام بصل شرائح . قسمين – رأس ثوم قسمين – زيت وزبدة – فلفل أبيض وملح – ٤ حبهان – ٣ مستكة .

للمكسيكان : (فلفل رومى أخضر وأحمر – ٢ جزر كبير مبشور – حزمة بقدونس – ٢ بطاطس).

الطريقة: للحصول على شوربة جيدة – يجب غسل الكوارع والتأكد من خلوها من الشعر .

– توضع على النار فى قدر مغطى بالماء وتغلى لمدة ٣ دقائق وتنظف من

الريم – وترمى كل المياه وتغسل الكوارع بماء بارد وتجهز للتسوية الحقيقية فى قدر التسوية – يوضع قليل من الزيت والزبدة – معا ومعهما الثوم والبصل والحبهان ويحمروا حتى تظهر الرائحة الطيبة . .

– ثم توضع الكوارع وتقلب مع البصل وتغطى وتقلب من وقت للآخر حتى تفقد كل ما بها من ماء ودهن قدر الرمكان ثم تضاف الماء ويغطى القدر ويضاف البهارات وأهمها الفلفل الأبيض حتى تستوى الكوارع فى حوالى ساعتين . تقريباً .

– تنشل الكوارع . وتوضع فى بايركس أو صينيه ويخلط بها نصف الخضار المكسيكان خلطاً جيداً ويغطى مع قليل من الشوربة حوالى نصف ساعة فى فرن حار ، والبصل المتبقى ويوضع النصف الآخر من الخضار فى الشوربة.

– وتبقى تغلى الشوربة حتى يستوى الخضار . (الخضار سيكسر سمنه الكوارع) ويشجع على إحتساء الشوربة .

★ شوربة السبانخ بالأرز :

المقادير : – حزمة سبانخ منقوعة ومنظفة ومقطعة –٢ بصله بيضاء كبيرة – ٤ ثوم – ١٥٠ جرام أرز أبيض مطحون (بودرة) – ١ كوب حليب – ١ حزمة كزبرة – حزمة بقدونس – ٢ لتر شوربة فراخ أو لحم أو ٤ مكعبات زبدة.

الطريقة : – يحمر البصل الجوليان فى الزبدة ومعه الثوم والبقدونس حتى يستوى البصل ويذوب فى الزبدة – ثم نضيف السبانخ ونقلب لمدة ٥ دقائق ثم نضيف الشوربة المتاحة .

– ويستمر التسوية وتضاف البهارات والملح والفلفل الأسود .

– يذاب الأرز المطحون فى كوب الحليب . وترفع الشوربة بعيداً حتى يصب الأرز ويقلب جيداً ثم ترجع الشوربه إلى النار مع التقليب المستمر

ويراعى إن كانت الشوربه فى حاجة للماء أم لا. المهم المحافظة على قوام سميك نسبياً ويضبط الملح والطعم. ومع الكوريتون .

حديث شريف: من قل طعامه صح بطنه وصفا قلبه ومن كثر طعامة سقم بطنه وتسى قلبه . صدق الرسول الكريم ﷺ .

****



باب الأرز

إن من الأرز عدة أنواع مختلفة فمنها صغير الحجم وكبير الحجم والحبوب الطويلة المملوءة والطويلة الرفيعة. وهكذا وكل نوع من هذه الأنواع يحتاج إلى كمية معينه من الماء اللازم للتسوية وكذلك مدة التسوية . وحتى أسلوب التسوية . والأرز يحتوى عى الكربوهيدرات والنشويات والسكريات وفيتامين **B** .

نقع الأرز: يغسل الأرز جيداً وينقى ثم ينقع فى ماء فاتر لمدة ساعة قبل الطهى للحفاظ على بياض الأرز أثناء طهية وبعد الطهى يضاف إليه بعض عصير الليمون . أثناء النقع والطهى.

كمية الماء اللازم للطهى : مثلاً يلزم ١ كيلو جرام من الأرز المصرى ٨٠٠ جرام ماء أوأقل من لتر أما الأميركى فليزمه ٢ ورُبع لتر ماء للكيلو الواحد .

تعديل لوازم الأرز: الأرز المصرى يلزمه ١٥٠ : ١٧٠ جرام زيت – ٢٥ جرام من الملح . ونفس كمية الأرز لها نفس الزبدة من ٢ ورُبع لتر ماء .

الأرز الهندى (البسمتى) ٥ر٢ لتر للكيلو – الأرز الباكتسانى (البسمتى) ٢ لتر فقط .

★ أرز بالزيت والسبانخ

المقادير : نصف كيلو جرام أرز مصرى – فنجان زيت زيتون – ١ كيلو جرام سبانخ – عصير ليمون – نصف فنجان صنوبر أو لوز محمر – ١ بصلة بيضاء كبيرة – ملح وفلفل وبهارات .

الطريقة: تجهز السبانخ ،يقطع العروق الشديدة منها وترمى وتغسل

جيداً وتقطع ناعم فى ، وعاء أحمى الزيت وأقلى الصنوبر حتى يصفر.

– ارفع الصنوبر فى طبق – اقلى البصل الناعم فى نفس الزيت حتى يصفر وضع فوق السبانخ وقلبها حتى تذبل وأضف الملح وحرك وأغمرها بالماء الساخن وتبقى تطبخ ١٠ دقائق .

– بعد تجهيز الأرز يرمى على السبانخ مع ملاحظة كمية الماء ويستمر الطهى حتى تجف الماء وتهدأ النار يستمر الطهى أضف الصنوبر المحمص وغطى الأرز لتمام التسويه .

– عند الغرف تفصل بعض الأرز مع الصنوبر ويحتفظ بهم لنقوم بتوزيعهم على أطباق الأكل كل حدة. أو رشه على سرفيس الأرز إذا كان فى بوفيه.

★ أرز الكوسة

المقادير : ١ كيلو جرام أرز – ١ كيلو كوسه – ١٥٠ جرام سمن – ١٥٠ جرام بصل – ١٠٠ جرام ثوم – ملح وفلفل وبهارات – بقدونس مفروم – ماء مغلى .

الطريقة : بعد تجهيز الأرز يقدح السمن فى إناء الطبخ.

– يحمر البصل الناعم فى السمن . مع الثوم – والبقدونس .

– يضاف الكوسة إلى ما فى الإناء مقطعه سلايز (حلقات كبيرة) .

– يضاف الملح والبهارات ونحاول تكسير الكوسة وتذويبها .

– يضاف الماء إلى ما فى الإناء ثم ترفع درجة الحرارة – ليغلى ويترك حتى يستوى كل ما فيه ثم يضاف الأرز ويترك الأرز حتى تجف ماء الأرز ثم تهدأ النار حتى إمام التسوية.

– أحسن ما يقدم مع هذا الأرز الحليب الساخن .

– يمكن طهيه إما بالزيت أو بالزبدة . ولو الطبخ بالزيت يقدم بارداً لو بالزبدة يقدم ساخناً.

★ أرز بالزيت والفول الأخضر

المقادير : نصف كيلو جرام أرز مصرى – فنجان زيت زيتون – ١ كيلو جرام فول أخضر – ٢ بصلة كبيرة – قطع الليمون – قليل من الدقيق .

الطريقة : تجهز الفول بتنظيفه ووضعه فى ماء بارد مع الدقيق وعصير الليمون .

– افرم البصل ناعماً وارفعه على النار بالزيت أقلى حتى يصفر لون البصل وأضف الفول الأخضر وأقله حتى يصفر لونه جيداً وأضف الماء الساخن بمقدار تغطيته وأستمر فى الطهى لمدة ١٥ دقيقة .

– أحضر الأرز المجهز واسقطه فى الماء مع الملح والبهارات – واستمر حتى تجف ماء الأرز ثم هدىء النار حتى نهاية التسوية – ينتظر أن يبرد الأرز ويغرف ويقدم بارداً .

★ أرز باللحمة والمكسرات

المقادير : ١ كيلو جرام أرز – نصف كوب سمن – ملح وفلفل وبهارات – ٣ كوب شوربة لحم أو فراخ – ٤ ملعقة مكسرات المتيسر – رُبع كيلو جرام لحم مفروم .

الطريقة : يقدح السمن ويحمر فيه المكسرات – ثم يحمر اللحم فى السمن المتبقى لمدة ٥ دقائق – ويتبل ويضاف الماء أو الشوربة يترك ثم يضاف الأرز ويترك يغلى حتى يجف ماء الأرز وعندها تهدأ النار وتستمر التسوية حتى النهاية .

– يغرف فى أطباق ويجمل بالمكسرات .

حديث شريف : إذا أكل أحدكم فليأكل ويشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل ويشرب بشماله . صدق الحبيب ﷺ .

★ أرز بالكارى

أولاً : صـوص الكارى: هو صـوص يصلح لعـديد والعـديد من أنواع الأكلات تستخدم مع اللحوم والطيور والأسماك والخضار الكاسرولات – مع تغيرات طفيفة وأحياناً بدون أى تغير.

المقادير: ٢٠٠ جرام كارى بودر – نصف كيلو بصل ناعم – ٥ ثوم – كزبرة – ٥ عيدان قرفه – ٦ حبهان – زبدة وزيت – ٣ كوب شوربة أو مكعبات – ٢ عود كرفس – ١ ملعقة كركم كبيرة – أوراق اللورا – بعض الأعشاب – ٢ أصبع موز – ١ تفاحة – كمون وكزبرة .

الطريقه: يرفع قدر على النارفيه زبدة وزيت وجوليان البصل والثوم – والكزبرة – والقرفه – والحبهان وأعواد الكرفس المقطعه والأعشاب وأوراق اللورا – والأعشاب.

– وتستمر التسوية حتى تدبل البصل تماماً وتظهر الرائحة الطيبة .

– يقشر الموز ويقطع التفاح ويضاف إلى الخلطة مع التقليب المستمر حتى يذوب الموز والتفاح المقشر . ويضاف جمنيع البهارات .يذاب الكارى فى قليل من الماء ويضاف.

– ثم يضاف الشوربة أو المكعبات والماء ويبقى يغلى لمدة ٣٠ دقيقة وتطفيء النار وننتظر حتى تبرد وتضرب فى الخلاط ضرباً جيداً وتصفى بمصفا سلك. ويحتفظ بها فى الثلاجة لمدة طويلة لأنها كما ذكرنا تفيد مع الكثير جداً من أنواع الأكل.

عند طبخ الأرز: تسخن الزبدة ويضاف حسب كمية الأرز ١ كيلو – ١ كوب صوص كارى ثم يضاف الأرز ويقلب ثم الشوربة وتتم التسوية عادى.

★ الأرز البرياني

هو من أشهر أنواع الأرز وهو طبق هندى عالمى. لذيذ ومتعدد أساليب الطهى حسب البلاد والإمكانيات المتاحة فهو درجات من الممتاز والمتوسط والعادى.

المقادير: ١ كيلو جرام أرز بسمتى طول الحبة هندى - ١ كيلو جرام لحم خروف فخده بدون عظم. - ١ كيلو بصل مقشر ومقطع جوليان (جوانح) - ٤ ثوم - ٤ عيدان قرفه - ٥ حبات حبهان - حزمة كزبرة - ١٠ حبات قرنفل - ٢ زبادى - نصف كيلو عصير طماطم + ١ ملعقه كبيرة معجون طماطم - ملح وفلفل وكمون وكزبرة وكركم - لون الزعفران.

الطريقة: فى قدر كبير يرفع على النار وبه الزبدة والزيت والبصل والثوم والقرفة والحبهان والقرنفل . ويستمر التسوية حتى يستوى البصل والمحتويات ثم تضاف اللحمه النظيفه المقطعه إلى ١٠ قطع تقريباً مع التقليب المستمر ثم تضاف كمية المياه اللازمة وتغطى وتتم تسويه اللحم لمدة ساعة.

- وبعدها يضيف عصير ومعجون الطاطم وباقى البهارات كلها ويبقى الزبادى والكزبرة - يعاد ضبط الكمية اللازمة للمياه وضبط الملح والطعم .

- يرمى الأرز ويقلب برفق ويستمر التسوية حتى تجف الماء ثم يهدىء النار حتى يستوى الأرز تماماً عندها يقلب البقدونس المفروم فى الزبادى ويرش وجه البريانى به ويغطى ويبقى حتى موعد الغرف .

★ الأرز الأخضر

المقادير: ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى . - ١ حزمة سلق - ١ حزمة بقدونس - ١ حزمة كزبرة - ٢ كرات - ١ بصلة - شوربة أو مكعبات الشوربة - الملح والفلفل - زبدة وزيت .

الطريقة: ننظف جميع حزم الخضروات وتقطع وتنقع فى الماء وتغسل وتصفى.

– يقطع البصل والكرات جوليان ويحمر فى الزيت .

– يضاف مجموعة الخضروات إلى البصل وتستمر التسوية حتى ينتهى وتستوى الخضروات تماماً يضاف كمية الماء اللازمة لتسوية كيلو جرام الأرز وعليها الملح والفلفل ثم يضاف الأرز ويتم التسوية كالعادة يغلى الأرز حتى تجف الماء ثم نهدىء النار وتستمر فى التسوية حتى يستوى الأرز المغذى الجميل.

– يقدم معه المشويات .

برام الأرز بالحليب (المعمر)

المقادير : ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى – زوجين من الحمام أو السمان أو دجاج صغير – ١ كيلو جرام حليب – ١٠٠ جرام قشطه الحليب – ملح وفلفل.

الطريقة : يحضر البرام أو القدر المخصص للتسوية . ويدهن بالزبدة .

– تقطع الطيور إلى أرباع وفى الفراخ إلى ٨ قطع – وتسلق فى ماء مملح وبه بصل .. نصف سلق فقط .

– يتم تسخين اللبن ويوضع نصف الأرز فى البرام ويفرد فيه ثم نأتى بالطيور المقطعة وترص ثم يرص فوقها النصف الثانى للأرز ويسوى جيداً ويضاف إليه جميع الحليب ويحاول أن يخلخل الحليب ليغمر الأرز كله



جيداً وإذا كان هناك حاجة للمزيد من الحليب فعليك بالاستعانه بشوربة سلق الطيور ويضاف الملح والفلفل.

– يوضع القشطه على وجه المعمر ويدخل الفرن إلى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً ثم نهدأ النار ويكمل ١٠ دقائق وحتى يحمر الوجه.

★ الأرز بالجمبرى

المقادير: ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى – ٣ كوب ماء أو شوربة سمك . (بيون) – ٢ بصلة مبشورة – نصف كيلو جرام جمبرى مقشر ومنظف من الظهر – ١ كوب زيت – ملح وفلفل .

الطريقة: يحمر البصل المبشور فى الزيت حتى يغمق وينشل ويوضع على ورق نشاف وحتى يجف .

– يضاف الجمبرى إلى الزيت المتخلف ويترك حتى يجف ماوه .

– يضاف للجمبرى الماء أو بيون السمك والملح والفلفل ويسحق البصل الذى حمر حتى أصبح بنى فاتح. ويضاف إلى المكونات . ويستمر يغلى لمدة ٥ دقائق .

– يضبط الملح والفلفل والطعم وكمية الماء اللازمه للطهى .

– يرمى الأرز فى الماء ويستمر يجف ماؤه وتهدأ النار وتستمر فى التسوية إلى النهاية . . .

يقدم مع جميع الأكلات البحرية . .

★ الأرز الأحمر بالبسلة

المقادير: ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى . – نصف كيلو جرام بصل مبشور – ٤ ثوم مقطع – ١ حزمة شبت وحزمة كزبرة – ٣٠٠ جرام بسلة خضراء طازجة – نصف كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون

طماطم – زبدة وملح وفلفل – وبهارات حسب الرغبة – شوربة فراخ أو لحمة أو مكعبات مع ثلاثة أرباع لتر ماء .

الطريقة : – يحمر الأرز فى الزبدة وقليل من الزيت ومعه الثوم ويضاف اليه البسلة ولمدة ٢ دقيقه يضاف الأرز ويقلب جيداً ولمدة ٥ دقائق مع التقليب من وقت لآخر.

– يخلط الماء بالمكعبات وعصير الطماطم والمعجون ويرفع على النار حتى يقلى .

– يضاف للأرز البهارات التى نريد (قليل من الكمون والزعتر) .

– ويقطع الشبت والكزبره وتضاف إلى الأرز وتقلب تقليبه واحدة ثم يضاف مخلوط الماء والطماطم . بحيث نحافظ على القدر اللازم من الماء للأرز حسب نوعه. وعندما يجف السائل نهدىء النار حتى تتم التسوية .

ملحوظة : يمكن إستبدال البسلة : بالمشروم وبجميع أنواع الخضار و بالخضار المشكل .

★ أرز محمر مع كبد وقوانص الطيور

المقادير : ١ كيلو أرز مغسول ومصفى – ١ كوب سمنه أو زبده – ٤ كوب ماء أو شوربة فراخ أو مكعبات الفراخ – ملح وفلفل – ما أمكن من الكبد والقوانص – زبدة وزيت .

الطريقة : بعد غسل الأرز وتصفيته ويقطع البصل جوليان – يحمر البصل فى السمنه حتى يصفر– ثم ينشل من السمنه .

– تحمر القوانص أولاً تحميراً كاملاً لشدتها عن الكبد – ثم تحمر الكبدة لمدة نصف دقيقة فقط – وترفع من على النار .

– يضاف الزيت والزبدة إلى المتخلف من القلى ويقدح ويضاف إليه الماء اللازم لتسوية ١ كيلو جرام أرز ويتبل الماء بالزبدة وتملح وتغلى حوالى ١٠

دقائق ثم نعود بالبصل والكبد والقوانص إلى السائل . – ومن خلفهم الأرز مباشرة مع التقليب الخفيف بملعقة خشب – وتستكمل التسوية كالعادى .

– يقدم هذا الأرز ساخناً مع جميع أنواع الطيور .

★ أرز مع لحم الموزات . للناقهين

المقادير : ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى – ١ كيلو جرام لحم الموزه مفصول عن العظم . ومقطع حلقات رقيقة .

– عظام الماسورة التى عليها مكسرة ومغسولة – نصف كيلو جرام بصل أبيض – ٤ فص ثوم .

– أعشاب وورق لورا – ١٠ عيدان فاصوليا خضراء (أنصاف) – زبدة وزيت – ملح وفلفل .

الطريقة : يتم سلق الموز والعظام أولاً ولمدة ساعة ثم اللحم لمدة نصف ساعة .

– يحمر البصل والثوم فى الزبدة والزيت تضاف الأعشاب وورق اللورا – ويضاف إليه الفاصوليا الخضراء .

– بعد تسوية اللحم تنشل اللحم وتبقى فى قليل من الشوربة – ويحرك العظام بقوة حتى يفقد ما بداخله قبل الأضافة إلى الأرز ثم ننشل عظام الموزة – ونضيف الشوربة إلى البصل والفاصوليا ويستمر يغلى لمدة ٥ دقائق .

– نسقط الأرز فى الشوربة مع مراعاة القدر اللازم لنوع الأرز ويستمر الطهى حتى يجف الماء نضع الموز على سطح الأرز ويغطى وحتى ينتهى الأرز من التسوية .

– عند الغرف يوضع فى كل طبق وعلى وجهه كم قطعة من اللحم .

★ الكشرى المصرى الشهير

المقادير : ١ كيلو جرام أرز حبة طويلة إن أمكن – نصف كيلو جرام

عدس بجبه طازج – –٢٥ جرام حمص الشام مسلوق ومغسول – ٤٠٠ جرام (كيس أزباجتى الرفيع) مكسر بطول عقله الصباع – ٢٠٠ جرام زبدة – ٥٠٠ جرام كمون على كزبرة . .

للصلصة: ١ كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقة معجون – نصف كيلو جرام بصل مقطع ناعم – ٤ فص ثوم – ٢ حزمه كزبرة وبقدونس – ٦ قرون شطه خضراء أو أكثر حسب الرغبة – ملعقه قرفه طحونه – الشطه والفلفل الأسود والكمون والكزبرة البودرة – والزيت .

– ١ كيلو جرام بصل أبيض جوانح مغمر بالدقيق .

الطريقة: تسلق جميع المقادير الخاصة بالكشرى كل صنف لوحده وتصفى وتغسل بماء بارد – ثم تخلط بعضها على البعض – ونسيح الـ ٥٠ جرام زبدة ويقلب فيها الكمون والكزبرة وتضاف للكشرى ويقلب جيداً – ثم يوضع على سخان بخارى (مصفى على حلة ماء ساخن) .

الصلصة : يفرم البصل ناعما ويحمر فى الزيت ويضاف إليه جميع المقادير ماعدا ١ كيلو بصل ويملح الصلصة والبهارات وترفع من على النار لتبرد ويتم ضربها فى الخلاط .

– أما البصل ويسمى الذهب يفصل بعضه من بعض يوعاد تعفيره بالدقيق ويقلى فى زيت متوسط الحررة . . حتى نحصل على اللون الذهبى الفاتح .

– وعند الغرف تستعمل ثلاثة طبقات – كشرى – صلصه – بصل .

⭐ الكشرى المحلى

المقادير: ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى – نصف كيلو جرام عدس أصفر – نصف كيلو جرام بسلة أو فول أخضر – نصف كيلو جرام بصل جوانح (جوليان) – ٤ فصوص ثوم – ١ حزمة شبت وحزمة كزبرة خضراء –

زبدة وزيت وملح وفلفل - ١ لتر شوربة أو مرقه مكعبات .

الطريقة : - يحمر البصل والثوم والكزبرة فى الزبدة حتى يصفر البصل - يضاف إليه البسلة أو الفول الأخضر - وتستمر التسوية لمدة ٥ دقائق - تضاف الشوربة وتستمر تغلى ٥ دقائق - يخلط الأرز بعد غسله وتنظيفه جيداً بالعدس ويعاد غسلهما معاً ونقعهما لمدة نصف ساعة .

- يضاف الأرز فالعدس إلى باقى الخلطة - وتتم التسوية كالمعتاد .

- عند رفعه من على النار يستحسن اضافة ٥٠ جرام زبدة ويقلب بها .

★ الأرز بالقرفه والبصل

المقادير : ٢ بصلة مفرومة ناعمة جداً - ٥ ملاعق زبدة - ١ كيلو جرام أرز - ٢ كوب شوربه - ٥ر١ كوب ماء - ملح وفلفل - نصف ملعقة قرفه .

الطريقة : يحمر البصل فى الزبدة حتى يصفر لونه ويصبح طرى ويضاف الأرز ويحرك مع البصل لمدة ٥ دقائق أو حتى نشعر أن الزبدة انتهت وبدأ الأرز وكأنه خفيف - أضف جميع المكونات الباقية واستمر فى تحريك الأرز حتى يستوى فإذا جف الماء اهدىء النار ولمدة ٢٠ دقيقة .

- أفضل ما يؤكل مع هذا الأرز الشهى هو لحم الخروف المشوى على الفحم أو الروستو المستوى فى الفرن مع إضافة بعض الصوص على الأرز أثناء الأكل .

★ الأرز المقلى

المقادير : ١ كيلو جرام أرز مسلوق ومصفى - نصف كيلو شعرية صينى . (٥٠ جرام زبدة + ٥٠ جرام زيت) - حزمة بصل أخضر مقطع أخضر وأبيض - ١٥٠ جرام زبدة - ٤ فصوص ثوم - ٥ بيضات - حزمة كزبرة خضراء .

الطريقة : فى طاسة على النار يسخن ٥٠ جرام زيت وزبدة وتضاف الشعرية الصينى وتقلب فى الزيت حتى تصبح طرية يمكن اضافة قليل من

الماء إذا إحتاج الأمر . – وتقلب كثيراً لأنها كلما زاد التقليب تكسرت كثيراً وهذا المطلوب .

– يقدح ١٥٠ جرام زبدة يفدغ الثوم مجرد فدغ – ويرمى فى الزبدة حتى تظهر رائحته ويصبح لونه بنى ونشل ويرمى خارج الزبدة ثم يكسر البيض ويضرب جيداً ويرمى فى الزبدة وفورا يلحقه الأرز ويقلب باستمرار حتى يتحول البيض إلى قطع صغيرة وتتخلل الأرز ثم يضاف الشعرية الصينى . والبصل الأخضر ويستمر التقليب لمدة ٢ دقيقة .

– ويغرف ويقدم ساخناً ويمكن إضافة قطع الجمبرى الصغيرة.

★ ريزتو بالكارى

أكلة ايطالية مشهورة جداً ومفضلة للإيطالين بأكملهم.

المقادير : ١ كيلو جرام أرز مصرى – ٢ لتر شوربة أو أكثر – زيت وزبدة – ٢بصلة – ٢ جزرة – ٤ ثوم – حزمة بقدونس – ١٠٠ جرام كارى بودرة – أعشاب – لورا – ١٥٠ جرام جبنه بارميسان (رومى مبشورة ناعم) .

الطريقة: يفرم البصل والثوم والجزر والبقدونس فى ماكينة الفرم – تحمير الخليط بالزبدة والزيت حتى يستوا.

– ثم إضافة الكارى ويستمر لمدة دقيقة بتقليب مستمر .

– ثم يضاف الأرز ويستمر التقليب حتى يجف الأرز تماماً.

– الشوربة فى قدر آخر وتغلى بجوار قدر الأرز.

– باستعمال كبشه تنقل الشوربة إلى الأرز حتى تغطيه ومهم جداً التقليب المستمر بملعقه خشب وكلما نقص الأرز يزود بالماء ويحتفظ بماء زيادة بإستمرار ولمدة ٢٠ دقيقة حتى يستوى الأرز وبه زيادة مضاعفة من الشوربة ويضاف الى الأرز نصف الجبنه المبشورة ويخلط جيداً.

– ثم يغرف الأرز والشوربة زائدة من حوله ويوزع الباقى من الجبنة على أطباق الغرف .

★ الأرز بالشعرية

المقادير : – ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى – ٤٠٠ جرام شعرية – ٢٠٠ جرام بصل شرائح – ٤ ثوم شرائح – ٥ر١ لتر شوربة أو مكعبات – زيت وزبدة .

الطريقة : يحمر البصل فى الزيت والزبدة – ثم ينشل يحمر فى نفس طاسة الشعرية حتى نحصل على اللون الذهبى – يضاف الأرز ويستمر التقليب وباستمرار ولمدة ٥ دقائق – نسخن الشوربة أو الماء ومكعبات الشوربة .

– يضاف البصل والثوم إلى الأرز ويستمر التقليب – تضاف الشوربة المغلية إلى الأرز ويلف جيداً ثم يسوى كالأرز العادى يلاحظ أن يكون شوربة الأرز بالشعرية أكثر قليلاً من الأرز العادى .

– يقدم مع الطيور

★ أرز الصيادية

هو أكلة خليجية مصرية – مع الاختلاف فى المقادير والطريقة . ولكن يبقى صيادية .

المقادير : ٤ بصلات كبيرة مقطعة شرائح – رؤوس وعظام سمك – أو كيلو سمك حجم كبير .

– ٦ فصوص ثوم شرائح – ٥ عيدان قرفه و٧ حبهان و ٥ قرنفل .

– ١ عرق كرفس مقطع – زبدة وزيت – ١ كيلو جرام أرز مغسول ومصفى – ملح وفلفل وكمون وكزبرة .

الطريقة : يرفع البصل على النار ومعه قليل من الزيت ويسخن ومعه



القرفه والحبهان والقرنفل والكرفس لدرجة التسوية إلى بداية الفرفرة (كل بصلة لوحدها) ويشخشخ ويصبح لون البصل بنى يميل للأسود وفى الحال نضيف الماء اللازم واحذر الانتظار حتى لا تصبح مُرة جداً وتبقى تغلى لمدة ٣٠ دقيقة – ويضاف الرؤوس والعظام المتوفرة أو السمك والملح لمدة ١٠ دقائق أو ١٥ دقيقة .

– وترفع من على النار وينشل منها السمك وتصفى مصفى سلك دقيقه وتحتفظ بلونها الجميل البنى الداكن.

– تتبل هذه الشوربة بنصف الزبدة والفلفل والكمون والكزبرة – ونتأكد من الملح ثم تغلى على النار ويرمى فيها الأرز ويقلب ويسوى كأى أرز عادى .

– نحاول إستخلاص اللحوم الموجودة فى رؤوس وعظام الأسماك وتوضع على وجه الأرز مع باقى الزبدة.

– يقدم مع جميع أنواع السمك بما فيها سمك الصيادية نفسه الذى استوى معها.

★ الأرز المكسيكى

المقادير: ١ كيلو جرام أرز مغسول ويصفى – نصف كيلو جرام من كل من (فلفل رومى أحمر وأخضر – كوسه – بصل شرائح – طماطم – ثوم –

٢٠٠ جرام بسله – ٢٠٠ جرام زبدة وزيت – ملح وفلفل – ٦ قرون فلفل شطه خضراء .

الطريقة: تقدح الزبدة مع الزيت ويضاف لهما الأرز ويحمر حتى يصير تقريباً حبة وحبة (حمراء – وبيضه) ثم يضاف للأرز البسلة والملح وشرائح قرون الفلفل الحار .

– ثم يضاف إليه الماء المغلى مع مراعاة الكمية اللازم لنوع الأرز .

– يقطع جميع الخضروات شرائح طولية والثوم ويحمر منفصلاً عن الأرز حتى يدبل قليلاً ويضاف إلى المكسيكان (الخضار) الملح والفلفل اللازم له .

– وبعد الانتهاء من تسوية الأرز يضاف الخليط إلى الأرز ويقلب برفق.
ويقدم ساخن ويأكل مع اللحوم ذوات الصوص الأحمر.



المعجنـــات

★ أولاً : المكرونات

للمكرونة عدة أصناف ومسميات كثيرة ومنها من يحتفظ باسم المكرونة ذاتها وغالباً ما يكون شكل تقطيعها – وإما باسم الصوص الذى يستخدم معها وهذا غالباً.

ومن باب العلم بالشيء سأعرض بعض أنواع المكرونة السائدة فى العالم بأسمائها المشتهرة به – وللعلم أصل العجينة واحدة مهما اختلفت الأشكال .

المكرونة : هذا هو الاسم السائد لجميع الأنواع ولكن فى الحقيقة هو يخص نوع يشبه الأزباجتى ولكنه أخشن منها ومجوف.

كانيللوتى : نفس العجينة ولكنها مفرودة بحجم ١٠ سم X ٨ سم ودائماً تحشو باللحم والخضار المستوى .

رافيولى : نفس العجينة وعبارة عن مربعات ٥ر٢سم X ٥ر٢ سم محشية بالخضار والجبن وأحياناً باللحم والخضار.

اللازاينا: شرائح نفس عجينة المكرونه بطول ١٢ سم X ٦ وهى مشهوره ولها عدة طرق للطهى.

الأزباجتى: هى الأكثر شيوعاً فى الأسواق ومعناها بالإيطالى خيوط ويتفاوت سمكها.

التالياتللى: مكرونه عريضة بعرض ٣ مم أو ٤ أحياناً وتوجد على ألوان وفى شكل أعشاب مكورة .

الكونكليا: مكرونه على شكل قواقع.

الريحتونى: هى المكرونة المعوجة قليلاً.

البنا: هى المشطوفه منالجانبين . بنا (يعنى قلم رصاص)

الفوزيللى: هى المكرونة الحلزونية المبرومة.

وهناك من المكرونة الصغيرة جداً على شكل عجل أو لسان عصفور والتى تستخدم فى الشوربة.

وكما ذكرنا كل هذه الأسماء ممكن تحويلها حسب نوع الطبخ. فمثلاً أى نوع من هذه يمكن تسويته بالبشاميل - وساعتها يسمى مكرونة بشاميل . وهكذا.

★ صناعة المكرونة فى مطبخ البيت

أنه أمر سهل جداً أن تحصل على مكرونة طازجة ولذيذة وأرخص نسبياً- ولكن كيف ؟

المقادير: ١ كيلو جرام دقيق درجة أولى - ٧ أو ٨ بيضات طازجة كبيرة - نصف كوب زيت زيتون - ملح وسكر - ١ ملعقة ماء إذا لزم الأمر .

الطريقة: فى طبق يسع هذه الكمية يوضع الدقيق وبعمل وسطه حفرة .

- يكسر البيض ويرمى فى الحفرة فى الدقيق وهكذا الزيت ورشه الملح والسكر وزيت الزيتون والماء إذا لزم الأمر..

- ويبدأ العجن بقوة ويستحسن أن هناك عجان كهربائى قوى . ويستمر العجن حتى تنظف العجينة جوانب وقاع الطبق وحتى أيدى من يقوم بالعجن.. ثم تقطع العجينة إلى ١٠ قطع متساوية .. وتترك نصف ساعة على الأقل ثم تفرد على ماكينة الفرد المنزلية - التى يفرد بها الخبز وستخرج لك شريط من العجينه بعرض ١٢، ١٣ سم تقريباً وبطول ١ متر تقريباً . من هذا الشريط يمكن صناعة الأزباجتى - التاليانيلى - الكانوللونى - الرافيولى وأشكال أخرى كلها طازجة ولذيذة. وأسهلها اللازنيا حيث نقطع عرض العجينة X ٧ سم .

★ مكرونة بالزبدة والمرامية

مقدمة: نبدأ بأنواع المكرونات الغير تقليدية والتى تبتعد عن الصلصة الحمراء والطماطم والتى تسبب تخمة أحياناً – وسنعرض بعض الأنواع البسيطة جداً والسهلة فى فى الإعداد والتجهيز وحتى الهضم .. وبألف هنا وشفاء.

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه ٢ كيس أى نوع – ١٥٠ جرام زبدة – ٥٠ جرام مرامية – ١٠٠ جرام جبنه رومى مبشورة ناعم أو بارميسان – ملح وفلفل.

الطريقة: يحضر قدر يسع لسلق كمية المكرونة ويملأ بالماء – يتم تسخين الماء حتى الغليان وإضافة الملح حسب المطلوب.

– تسقط المكرونه فى الماء المغلى وحسب نوعها من ١٠ دقائق إلى ١٢ أو ١٥ دقيقة . (المرامبة هى عشب عند العطارين وفى السوبر ماركت)

– فى هذه الأثناء نسيح الزبدة ويلف بها المرامية ونحمر حتى تظهر رائحة المرامية – فتصفى المكرونه ويضاف إليها الزبدة وتقلب جيداً وعلى وجه الطبق البارميسان . وبألف هنا وشفاء

★ المكرونه بالزيت والثوم والشطه

ملحوظة هامة : فى جميع أحوال وأنواع سلق المكرونه لا تبرد بالماء ولا يجوز غسلها كما نرى فى معظم الأماكن وحتى الفنادق فهذا العمل يفقد تشويه المكرونه وبالتالى طعمها مهما أضيف من أنواع الصوص.

المقادير: يفضل فى هذه الإزباجتى – التى يمكن الحصول عليها بعد فرد العجينه .

– تنقل إلى الأمام حيث مكان تقطيعها مع نقل اليد وهكذا نحصل على ازباجتى ذا مذاق رائع.

– ٨٠٠ جرام أو ٢ كيس مكرونه إزباجتى – ٧ فصوص ثوم – ٤ قرون

شطه خضراء - ٢ حزمة بقدونس - نصف كوب زيت ذرة - ٣ ملاعق زيت زيتون .

الطريقة: يخلط زيت الزيتون والذرة - ويرفع على النار وفيه كل المحتويات - ثوم شرائح رفيعه - بقدونس ناعم وشطه خضراء ناعمة ويسخن الخليط حتى يبدأ الثوم فى الإحمرار ولكن لا يحمر يرفع من النار فى اللحظة التى تم فيها تصفية الازباجتى .

- فيضاف إليها الخليط ويقلب جيداً ونضيفالجبنة المبشورة .

★ المكرونة بالبارميسان والمشروم

ملحوظة: إذا أردت الحصول على مكرونه مفلفلة وغير معجنه مهما طال وقت الانتظار بعد السلق - فعليك أن تضيف لها بعض الزيت فور رفعها من على النار وتصفيتها ولا داعى لوضع الزيت فى الماء مطلقاً .

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه ويفضل التاليا تللى (العريضة) ويمكن الحصول عليها كما هو الحصول على الأزباجتى بنقل العجينه المفرودة ويد التقطيع إلى مكان المكرونه العريضة .

- ١٢٥ جرام زبدة - قليل من جوزة الطيب المبشور - ١٥٠ جرام جنبه بارميسان مبشورة - ١٠ حبات مشروم شرائح رقيقة - فلفل أسود وملح حسب الذوق .

الطريقة: - يتم سلق المكرونه فى ماء مغلى ومملح بعد تصفية المكرونه فى طاسة كبيرة تسع المكرونه - نسيح الزبدة ويضاف إليها جوزة الطيب المبشورة ويرمى فيها المكرونه ويقلب وأثناء التقليب يضاف نصف البارميسان أما النصف فيضاف عند الأكل .

★ الكربونارا «إزباجتى»

هو صوص مشهور عالمياً ولكن دائما ما لاحظت أن التنفيذ خطأ بدرجة

مائة بالمائة وفى كل مكان ينفذها بشكل خاص به. وإليك الكربونارا كما يسويها الإيطالين.

المقادير: ٨ صفار بيض أو ٥ بيضات كاملة يفضل الصفار – ٨٠٠ جرام إزباجتى – ٤٠٠ جرام لحم بتلو بدلاً من البيكون مقطع برنواز – ٢٠٠ جرام جبنه بارميسان – ١٥٠ جرام زبدة . (البيكون هى قطع اللحم المحرم أكله)

الطريقة: صفار البيض أو البيض مع ١٠٠ جرام جبنه بارميسان يضرب جيداً حتى يمتزج تماماً – ويبقى على جنب.

– ترفع قدر به ماء على النار لتغلى وتملح وتجهز لسلق الأزباجتى .

– فى طاسة خارجية يقدح بعض الزبدة ويحمر فيها لحم البتلو المقطع.

– يتزامن سلق الزباجتى مع تمام تسوية اللحم – وحالما تصفى المكرونه مباشرة يضاف البيض ويقلب برفق حتى نحصل على قطعات بيض بالجبنه ويضاف اللحم بالزبدة وهو حار جداً ويقلب خفيف حتى لا تسقط اللحم فى قاع الصينيه أو طبق الخلط.

★ مكرونه بالصلصة البيضاء

هذه الصلصة البيضاء يعتبرها الجميع هى الكاربونارا – ولكن خطأ.

المقادير: ١٥٠ جرام دقيق أبيض فاخر – ٢ لتر حليب أو ١ لتر حليب + لتر ماء .

– ٢٠٠ جرام زبدة – ملح وفلفل أبيض.

– ١٥٠ جرام جبنه كاسات (كوباية جبنه أو أى جبنه يمكن أن تُطبخ)

– ١٥٠ جرام جبنه بارميسان.

الطريقة: ترفع الدقيق والزبدة على النار حتى تحدث الزبدة صوتاً وتظهر الفقاقيع .

– نصف لتر حليب يرفع على حمام ساخن (حلة بها الحليب على حلة فيها ماء مغلى).

- ويقطع الجبنه قطعاً صغيرة ويضاف للحليب مع التحريك المستمر حتى نحصل على قوام سميك.

- باقى الحليب يضاف إلى الزبدة والدقيق مع التقليب المستمر.

- يمكن إضافة بعض الحليب الساخن أوالماء إذا اضطررنا لذلك.

- ثم يضاف صوص الجبنة إلى الصلصة البيضاء مع مرعاة الملح والفلفل أبيض -وتقدم (أبار) يعنى منفصلة عن المكرونه والأخذ منها بالطلب وحسب الرغبة.

★ مكرونة بصلصة الكوسة

من أخف وأسرع الصلصات الازمة للمكرونة وطعمها رائع.

المقادير: بصله صغيرة مفرومة ناعماً جدا - ٤ فص ثوم مفروم ناعماً جداً - نصف كيلو جرام كوسة صغيرة - ٢ ملعقة نعناع أخضر مفروم أو ريحان - ٨٠ جرام مكرونة - ١٥٠ جرام زبدة - ملح وفلفل - حزمة كزبرة مفرومة.

الطريقة: نقطع الكوسة على شكل قروش رقيقه ما أمكن.

- تسخن الزبدة ويضاف إليها الكوسة ولمدة دقيقتين والبصلة الناعمة. والثوم مع التقليب برفق مع إضافة الكزبرة المفرومة.

- وأخيراً يضاف الريحان أو النعناع إلى الكوسة.

- ويستحسن التقليب باستعمال الطاسة وحركتها دون استعمال أى ملاعق.

- حينما تصفى المكرونه بعد السلق يضاف إليها الصلصة وتقلب بالراحة ولا ننسى البارميسان. (جبنة رومى مبشورة ناعمة جداً)

★ مكرونه بصلصة البولونيز

صلصة البولونيز هى الأشهر فى العالم بنفس الإسم البولونيز - وتسمى

فى الإيطالية بصلة الرجو . وكباب الحلة بالصلصة الحمراء يسمى كذلك لحم رجو .

المقادير: ١ كيلو جرام لحم مفروم ناعم – نصف كيلو جرام من كل من (بصل – عصير طماطم – ٢٠٠ جرام جزر – ٢ حزمة بقدونس – ٥ فص ثوم) زيت – ملح وفلفل أسود – ٢ ملعقة معجون طماطم – ١ لتر شوربة لحمه أو ماء عادى .

الطريقة: فى قدر التسوية يوضع الزيت وينتظر حتى تفرم البصل والجزر والبقدونس والثوم فى ماكينة الفرم أو التقطيع ناعماً بقدر الإمكان .

– تضاف الخلطة إلى الزيت وتحمر ويضاف إليها اللحم المفروم وتلف جيداً ويستمر الطهى حتى تفلفل اللحم وتصبح كل خرزة وحدها فيضاف اليها الملح والفلفل والأعشاب حسب المزاج .

– وحوالى ٣٠ دقيقة مضت توضع الطماطم والمعجون وتغطى اللحم بمقدار ٢ سم فوق اللحم ويستمر الطهى لمدة ١٥ دقيقة أخرى ثم ترفع الصلصه .

– وهى تصلح لجميع أنواع المكرونات بلا استثناء بما فيها اللازيتا – والبشاميل – والرايفولى وإلى آخره ...) .

★ مكرونة الطماطم مع الفلفل

المقادير: ١ كيلو طماطم عصير – ٢ ملعقة معجون طماطم – نصف كيلو جام بصل شرائح – ٤ فصوص ثوم ١ حزمة كزبرة – ١ عود كرفس قطع صغيرة – زيت للقلى – ملح وفلفل وبهارات حسب المزاج – ٤ قرون فلفل رومى أخضر وأحمر مقطع برنواز) .

الطريقة : يفرم البصل ناعما ومعه الثوم وحزمة الكزبرة .

– يحمر البصل والثوم والبقدونس فى الزيت ثم يضاف إلى البصل عصير الطماطم وتستمر التسوية نضع البهارات اللازمة .

– وتبقى على النار حتى ينقص رُبع الكمية الموجودة .

– وفى طاسة خارجية يحمر الفلفل والكرفس تحمير تام ثم يضاف صلصة الطماطم وتبقى على النار لمدة ٣ دقائق.

– مع أنواع المكرونه المختلفة . ولا تنسى البارميسان.

★ اللازابينا الفرنو

هى من العجينة التى صُنعت فى المطبخ – فقط الحصول على شريط العجينه عليك أن تقوم بتقطيعه ٨ X ١٢ سم تقريباً أو كما تحب . أو يمكن شراؤها.

المقادير : نصف كيلو جرام عجينة لازاينا – أو علبة جاهزة ١٦ قطعة .

– ثلاثة أرباع لتر صلصة البولونيز (راجعها) .

– ١٥٠ جرام جبنه شيدر مبشورة أو موتزريلا – ١٥٠ جرام جبنه بارميسان – ملح وفلفل أبيض – ٧٥ جرام دقيق أبيض – ١ لتر حليب – ١٠٠ جرام زبدة – جوزة الطيب مبشورة .

الطريقة : يتم سلق اللازاينا فى ماء مغلى ومملح وترفع من الماء المغلى مباشرة إلى ماء بارد وأفضل لو كان ماء مثلج وتنشر على حافة متجاورة وليست متلاصقة

طريقة عمل البشاميل : – تسيح الزبدة بالدقيق حتى نرى فقاقيع على السطح – نضيف الحليب الساخن مع التقليب المستمر حتى نحصل على قوام سميك وإذا كان هناك حاجه نقم بزيادتها بالماء الساخن مع إضافة الجوز الطيب المبشور والملح والفلفل الأبيض .. وترفع من على النار.

رص اللازاينا : يفرد قاع البايركس أو صينيه بالبشاميل ثم ترص اللازاينا متجاورة وتغطى بشاميل وسلسة البولونيز وجبنه الشيدر وبارميسان وطبقه أخرى ونفس الشيء إلى ٥ طبقات الطبقة الأخيرة أكثر بشاميل وصلصة

وجبنه ويمسح جيداً ويساوى ويدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة وحتى نحصل على لون أحمر أو ذهبى على سطح اللازاينا.

★ مكرونه بمبشور الخضار

المقادير: ٢ فلفل مبشور – ٢ جزرة مبشورة – بصلة شرائح ناعم – ٤ ثوم مبشورة – ٢ كوسة مبشورة – حزمة بقدونس – ٢ بطاطس مبشورة – ملح وفلفل – شرائح طماطم رفيعة – كوب شوربة أومكعبات.

الطريقة: يجمع الخضار المبشور كله فى طاسة بها زيت ويسخن الزيت ويضاف إليه المبشور كله.

– ويستمر التقليب حتى تستوى المجموعة كلها – ثم يضاف إليها الشوربة أو المرقة – ونستمر فى الغليان لمدة دقيقتين مع إضافة البهارات اللازمة.

– إذا لزم الأمر يمكن ربط الصلصة بقليل من النشا والماء البارد وإضافة الجبنة المبشورة البارميسان إلى الصلصة.

– جميلة مع كل أنواع المكرونات.

★ مكرونة بصوص الماتريشانا

المقادير: نصف كيلو جرام لحم مقطع برنواز.

– ١ كيلو جرام باذنجان مدور ومقشر ومقطع برنواز ومنقوع فى ماء به ملح حتى يفقد اللون الأسود.

– نصف كيلو جرام بصل برنواز – زبدة وزيت للتحمير – ٨٠٠ جرام مكرونه أى نوع.

الطريقة: يحمر البصل ثم تحمر فيه اللحم ويضاف اللحم والبهارات اللازم وتزيد قليل من الماء حتى تستوى اللحم ثم نضيف الباذنجان لمدة دقيقة مع إضافة القليل من الدقيق أو النشا. وتقليب مستمر ثم نضيف قليل من

الشوربة أو مكعب واحد فى كوب ماء وتستمر التسوية حتى نحصل على صلصة ذات قوام سميك نوعاً مع إضافة البهارات والملح والفلفل.

– وتقدم (أبار) بجوار المكرونه المسلوقة هى والبارميسان فيؤخذ منها حسب الطلب أولاً بأول.

قرأت فى كتاب « أسرار أبطال تحت الغبار » قصة على فى معركة الدبابات وكيف حرص على الموت فانجاه الله. نشرت آفاق عربية.

★ مكرونه بصوص الكارى

لقد سبق شرح صوص الكارى الذى يصلح لجميع الأغراض . وها نحن فى حاجه اليه الآن لكى نستعمله مع الخضار. (راجع صوص الكارى)

المقادير: ٨٠٠ جرام مكرونه أى نوع – ٢ كوب صوص الكارى – ١٥٠ جرام بسله – ١٥٠ جرام جزر برنواز – ١٥٠ جرام فلفل رومى برنواز – ١٥٠ جرام كوسه برنواز بدون بذر – ١٥٠ جرام بطاطس نفس الشىء برنواز – ٢٠٠ جرام بصل ناعم وبقدونس ناعم

الطريقه: يحمر البصل فى قليل من الزيت ومعه البقدونس وتضاف المقادير بالترتيب الجزر – البسلة – البطاطس – الكوسة – الفلفل الرومى – ويستمر الطهى حتى تستوى جميع الخضروات – ثم تصفى بمصفى سلك من الزيت .

– تسخن صلصة الكارى ويضاف اليها الخضار ونأخذ نصف الكمية – وتخلط بها المكرونه ويبقى النصف الآخر يزود به حسب الرغبه.

★ مكرونه بصوص الكلامارى

المقادير: نصف كيلو جرام سبيط أو كلامارى حجم كبير – مقطع

برنواز – ١ ملعقه مسطرده كبيرة – جبه بارميسان – ١ بصله كبيرة مبشورة ناعم – ٤ فصوص ثوم مهروسه – بقدونس ناعم – ملح وفلفل وكمون – وقليل من القرفه – ٥٠٠ جرام مكرونه .

الطريقه: تحمر البصل والثوم والبقدونس بمزيد من الزبدة .

– يضاف إلى البصل قليل من الماء . ثم تذاب المسطردة فى البصل . ويضاف البهارات كلها – وتستمر فى التسوية ويضاف اليها قليلاً من البارميسان .

– وقبل النهاية بخمس دقائق فقط يضاف السبيط أو الكلامارى . إلى الصوص .

– وبعد سلق المكرونه ونصفيها نضيف الصلصه مع التقليب المستمر فى نفس وعاء الصلصه . وتخلط جيداً.

– ولا تنسى البارميسان.

ملحوظه هامه: يمكن استبدال الكلامارى بالجمبرى أو قطع السمك أو المحار أو كل الأكلات البحرية .

★ مكرونه بالمشروم ولحم الفراخ

المقادير: ٢ كيس مكرونه ٨٠٠ جرام – زيت وزبده – ٤ صدور فراخ مقطعه نساير بطول ٢ سم X ٢ مم رفيعه – ٢٠٠ جرام مشروم طازج . (متوفر فى السوبر ماركت) – ٢٠ جرام بصل جوليان (شرائح رقيقه) ملح وفلفل – ١٠٠ جرام فلفل رومى نساير رفيعه – ١٠٠جم طماطم مقشرة ومقطعه برنواز دقيق .

الطريقه: يحمر البصل جيدا ويضاف اليه برنواز الطماطم .

– ويستمر على النار ويضاف اليه الفلفل الرومى حتى يذبل تماما – تصفى بالمصفى البصل والطماطم والفلفل وفى نفس الزبدة والزيت يشرح

المشروم مع الفراخ لمدة ٣ دقائق ثم نعيد كل المقادير ونخلطها .

– ونضبط الملح والبهارات .

– بعد الانتهاء من سلق وتصفيه المكرونه تخلط بالمشروم جيداً وبرفق حتى لا يتسرب الخليط إلى القاع . ومع البارميسان .

★ مكرونه بصوص البروفنسال

المقادير : ٨٠٠ جرام أو ٢ كيس مكرونه – ١ كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقه معجون طماطم .

– نصف كيلو جرام بصل ناعم – ٥ قرون شطه خضرا – قطع ناعم أو أكثر حسب المزاج – ٦ فصوص ثوم – حزمه كزبره .

– ٢٠٠ جرام زيتون مخلى بدون بذر – زيت .

الطريقة : – يحمر البصل الناعم مع الثوم حتى يصفر لونه .

– يضاف عصير الطماطم – ويستمر الطهى لمدة نصف ساعة .

– وفى طاسة خارجية مع قليل من الزيت يدبل الفلفل الحار والزيتون المخلى لمدة ٥ دقائق .

– يضاف الزيتون والفلفل إلى الصلصه وتستمر فى التسويه لمدة ١٠ دقائق .

– يلاحظ دائماً لكسر حدة صلصه الطماطم بإضافه ملعقه سكر . أو حسب كميه الصلصه . . – مع البارميسان .

★ ازباجتى مع المشروم

المقادير : ٨٠٠ جرام ازباجتى – ١٥ قطعه مشروم مقطعه شرايح – ٤ علبه انشوجه مصفاه من الزيت ومقطعه – كوب زيت زيتون – ٢ فص ثوم مدقوق .

الطريقة : يسخن الزيت فى طاسه كبيرة ويضاف الفطر ويقلى بهدوء لمدة ٣ دقائق ويبعد عن النار ثم يضاف إليه الأنشوجه والثوم . ويعاد إلى النار

ثانيه . ويستمر الطهى لمدة ٥ دقائق على نار هادئه جيداً.

– بعد سلق الإزباجتى وتصفيته يضاف الصوص برفق إليالمكرونه والجبنة المبشورة .

★ شعريه بصلصه الطماطم

المقادير : ٨٠٠ جرام شعريه – ٤٥٠ جرام طماطم مقشرة ومفرومة – ١٠٠ جرام جبنه مبشورة – ٣٠٠ جرام شرائح لحم – ١ كوب متوسط زيت زيتون – ٢ معلقه أعشاب – ٢ بصل شرائح – ملح وفلفل.

الطريقه : – يسخن الزيت ويوضع فيه شرائح اللحم لمدة ٥ دقائق ونضيف الطماطم وتطهى لمدة ١٠ دقائق .

– نضيف الأعشاب والملح والفلفل حسب الطلب والماء الكافى لطهى الشعريه ٢ لتر ماء تسلق الشعريه أو تحمر ويضاف إليها فى قدر التسويه الماء بالخلطه والبهارات اللازمه وتطبخ كما يطبخ الأرز . وتسمى الطريقه الشرقيه . وبالجبنه .

حديث شريف : قال المعصوم ﷺ : «إن الله يحب أن يرى آثار نعمته على عبده فى مأكله ومشربه » صدق الرسول ﷺ .

★ عجينة الفطائر اللذيذة

المقادير : – ٢ كيلو جرام دقيق أبيض فاخر – ٢٠ جرام خميره فوريه – ٣٠ جرام سكر – ١٥٠ جرام زبده – نصف كوب زيت زيتون أو ذرة – ٢ بيضه – ملح وفلفل.

الطريقه : فى بوله صغيرة يوضع الخميرة مع ٣٠ جرام سكر وماء فاتر .

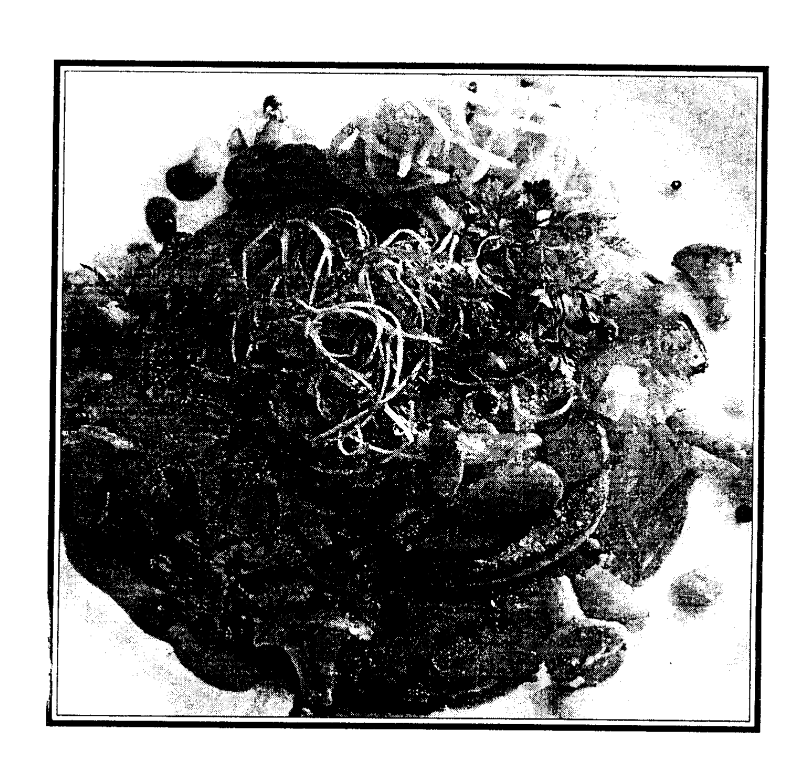
– وفى وعاء المعجن نضع الدقيق بعد أن ننخله ونعمل حفره وسط الدقيق بها البيض والزيت والملح . والزبدة تقطع وترمى مع المخلوط وعندما تفور الخميرة نضيفها ايضاً.

- ونبدأ فى عجن الدقيق وبقوة ممكن يلزم بعض الماء الفاتر فلا تتردد.

- ويستمر العجن بقوة حتى ننظف العجينه جوانب القدر ثم أيدى الذى يعجن ونضع عليها قطعه قماش مبلوله ومعصورة جيداً لمدة ساعة.

- يمكن استخدام هذه العجينه فى كثير جداً من أنواع السميوسك والفطائر المحشيه باللحم وبالسبانخ والجبنه.

★★★★★★



المقبلات والسلطات

٭ البولينتا

هى نوع من الأكل يقدم مجاوراً لأصناف الأكل الأخرى التى بها صوص لأن الصوص مهم جداً ليوضع على البولينتا لتعطيه طعم أكثر وأجمل .

– معنى كلمة بولينتا (التى تغلى – المغليه) .

المقادير : – ٥٠٠ جرام ذرة أصفر مطحون خصيصاً وهو فى حجم البرغل . ان لم يوجد يمكن الاستعاضه بالبرغل الناعم وخلطه بقليل من النشا .

– ٤٥٠ جرام جبنه مقطعه مكعبات – أى نوع من الذى يمكن طبخه – ٣٠٠ جرام زبده سايحه – ملح وفلفل – ٤ لتر ماء – ١٠٠ جرام جبنه بارميسان بودرة .

الطريقه : أغلى الماء فى قدر واسع يسمح بمداومة التقليب الجيد – أضف البولنتا إلى الماء مع الملح والفلفل حسب المزاج .

– أضف الجبنه بالتدريج مع استمرار التقليب لمدة ٤٥ دقيقة على نار هادئه جدا جداً .

– صب العجينه على سطح بارد أو صينية مع تسويتها بإرتفاع ١٫٥ سم وبسرعه رش البارميسان وهى ساخنه وبعد فرد البولينتا تسخن الزبدة وترش على وجهها وتقطع مربعات .

– تشبه شكل البسبوسه من على بعد .. ولكنها أجمل وأقوى لذيذة جداً عندما تضيفاليها صوص البارازاتو أو الروستو .

★ سلطة أرز مع الكرنب والفاصوليا

المقادير : – ٥٠٠ جرام أرز أبيض – ٤٠٠ جرام فاصوليا خضرا يفضل من العريضة – مقطفه من الزوائد والأخباب – ١٥٠ جرام زبده – ١٠٠ جرام جبنه بارميان – ١ كرنبه كبيرة الأبيض فقط مقطفه – قليل من ورق المرامية – ملح وفلفل.

الطريقه : يتم سلق الفاصوليا أولاً ولمدة ٣ دقائق – وتصفى فى قدر كبير ضع الكرنب المقطع مع الأرز مغطيان بالماء وفيهما الملح اللازم ويبقى يغلى لمدة ١٠ دقائق ثم تضاف الفاصوليا إلى الأرز ويستمر الطهى لمدة ١٠ دقائق أخرى . بعد تسوية الأرز يصفى الخضار والأرز ويتم وضعهم فى طبق ساخن وتسيح الزبدة وترش على الخضار ثم يرش الجبنه المبشورة – ويمكن اضافة ما تحب من بهارات. (كل الأصناف مسلوقة)

★ سلطة خليط الخضار بالمشروم

المقادير : ١٢ حبه مشروم كبيره – رُبع زبده أو سمنه – بصله مقطعه شرائح ناعمة – جزرة كبيرة مقطعه شرائح ناعمه – عود كرفس مقطع شرائح ناعمه – ملح وفلفل.

الطريقه: تحضير رؤس المشروم بنزع الأعناق وندع الغطاء فارغا.. جميع المقادير مع البهارات ترفع على النار مع الزبدة أو السمن حتى تستوى تماماً.

– ثم نقوم بحشو المشروم بالخضار . ونضعه فى صينيه بعد الحشو مع إضافة الماء ثم نوضع فى الفرن حتى تسخن ويستوى المشروم . ولمدة ٢ دقيقة . أو حتى يستوى المشروم .

حدث شريف: قال الحبيب ما معناه : « قسم بطنك إلى ثلاثه أقسام قسم للأكل وقسم للشراب وقسم للنفس » وكفى ابن آدم لقيمات يقمن أوده. صدق الرسول ﷺ .

★ حشو الطماطم بالسبانخ

المقادير: ١ كيلو جرام سبانخ مسلوق ومصفى جيداً – ٨ حبات طماطم قويه وطازجه – نصف كوب بصل مبشور – نصف كوب كرفس مبشور – نصف كوب جزر مبشور – نصف كوب فلفل رومى مبشور – ٢ بيضه – نصف كوب حليب – جبنه مبشورة – ١ كوب بقسماط – ملح وفلفل وبقدونس.

الطريقه: تجهز الطماطم للحشو بقطع أعلاها وتجويفها بسكين – ووضعها على الفتحه حتى نتخلص من الماء والبذر .

– نضع البصل والجزر والكرفس والفلفل الأخضر فى طاسه للقلى حتى يستوى البصل نضيف السبانخ ولمدة ٢ دقيقه .

– ثم نرفع الكل من على النار نكسر البيض ويضرب جيداً ويضاف إلى البقسماط والملح والفلفل والبقدونس – نخلط جميع المقادير بالسبانخ ونحشو الطماطم – وتصف فى صينيه الفرن وتدخل الفرن لمدة ٢٥ دقيقه فرن حرارة ٣٥٠° .

★ البطاطس المحشية

المقادير: ١ كيلو بطاطس مقشر ومنظف ومقسم نصفين .

– ١ كيلو جرام سبانخ مسلوقه ومصفى ومعصور جيداً ومفروم – نصف كيلو جرام لحم مفروم – نصف كيلو جرام بصل مفروم ناعم – ٤ فص ثوم مدقوق – نصف كوب بقسماط – ٢ بيضه – زيت أو سمن نباتى – بهارات وملح وفلفل – موتزريلا .

الطريقه: يفرم البصل والثوم ويحمر جيداً ويضاف اليهم اللحمه المفرومه وتحرك جيداً حتى التسويه – ثم ترفع من النار ويضاف اليها السبانخ

والبقسماط . والبيض مكسر ويضاف إلى الخليط .

– ويتم العجن جيدا – تسلق أنصاف البطاطس لمدة ٢ دقيقه البطاطس تفرغ من تجويفها ويبقى حوالى ٦ مم ونقوم بحشو البطاطس بمخلوط اللحم والسبانخ وتصف فى أحد صوانى الفرن ويرش عليها من السطح الجبنه البارميسان أو الموتزريلا .

تصحيح : بعد تقشير البطاطس وتقسيمها نصفين يتم تجويفها وهى نية وقبل السلق .

★ فطائر السبانخ

المقادير :

العجينه : نصف كوب زبده سايحه – ١٢٥ جرام جبنه كاسات – ١ كوب دقيق أبيض فاخر – ١ خلط الجبنه والزبدة جيداً حتى يمتزجا بنعومه – يضاف الدقيق ويعجن جيداً حتى تصبح عجينه نطبقه . وننظف الماعون والأيدى ونصنع منها رول طويل يقسم إلى ٢٤ قطعه صغيرة – تفرد بالأيد على شكل دائرى .

الحشو : ١ بيضه – نصف كوب جبنه مبشورة – نصف كوب سبانخ مسلوق ومعصور جيداً – ساور كريم – حليب ملح – قليل من البقسماط .

الطريقة : كسر البيض – وتمزج بجميع المقادير – وتعجن جيداً ويحشى بها الفطائر .

– وتُعلق العجين فى هيئة مثلث أو نصف دائرة .

– تدهن الفطائر بالبيض حتى تسهل تقفيلها أما أنصاف دوائر أو مثلثات . ويفضل أن يدهن الوجه بفرشاه بالبيض خفيفا ثم تخبز فى الفرن لمدة ٢٠ دقيقه فى حرارة ٣٥٠ْ .

ملحوظة : قبل وضع الحشو تدهن الفطائر بالبيض لسهولة نقلها وقبل دخولها الفرن تدهن بالبيض للحصول على اللون الذهبى الجميل .

★ الجزر الروستو

المقادير : – ٥٠٠ جرام جزر كامل متوسط الحجم – نصف لتر ماء – ملعقه سكر سنترافيش – ملح – نصف كوب زبدة سايحه – نصف كوب كورن فليكس مطحون .

الطريقة : يسلق الجزر مع الماء والسكر والملح حتى يستوى وارفع من على النار وأتركه حتى يبرد .

– اغمر الجزر فى الزبدة جيداً ثم أغمس فى الكورن فليكس المطحون .

– يرص الجزر فى صينيه الفرن المدهونه بالزبدة – وتدخل الجزر الفرن ١٨٠° أو ٣٥٠° لمدة ١٢ دقيقة .

الإسلام يقول : «إن الطعام نعمة ومن أهانها فقد عصى واهبها وأغضب مقدمها .. وأضر آكلها ولهذا عنيت تعاليمه عنايه كبيرة بآداب الطعام وبالتالى بأصول المائدة .

★ البطاطس الروستو

المقادير :٢ كيلو جرام بطاطس صغيرة ومتساوية فى الأحجام . وتقطع احجام متساوية صغيرة ٢ X ٣ سم – ٥ فص ثوم مدقوق ناعم – ٢ زمة بقدونس – ملح وفلفل – ٥ ورقات لورا – زيت وزبده – ماء مغلى مملح .

الطريقه : اذا كانت بطاطس بأحجام صغيرة فتغسل جيداً ولا حاجة لتقشيرها – وإن كانت كبيرة الحجم وستقطع فلابد من تقشيرها .

– تسلق البطاطس فى الماء المغلى لمدة ٣ دقائق فقط ثم تصفى البطاطس .

– وتحضر صينية الفرن ونسخنها أولاً ببعض الزيت والثوم ثم نضيف

البطاطس ونقلبها جيداً حتى نوزع الثوم والبهارات والزبدة بالتساوى . وتظل فى الفرن حتى تستوى البطاطس الغير مقشرة أما المقشرة فتأخذ اللون الذهبى - يمكن اضافة الأعشاب .

★ الهاش السويدى

المقادير : نصف كيلو جرام بطاطس مكعبات ٥ر١ سم مسلوق - قطع لانشون مكعبات نفس الحجم - لحم مفروم كور نفس الحجم مسلوقه - قطع فراخ نفس الحجم - ١ كيلو جرام بصل شرائح - نصف كيلو جرام فلفل رومى - نصف كوب كاتشب - ملح وفلفل وبهارات - ثوم شرائح - البقدونس .

الطريقة : على جريل واسع يسع الكميات أو صينيه .

- يحمر البصل أولاً ويضاف إليه الفلفل الرومى والثوم والبقدونس .- تضاف مكونات الهاش بالترتيب البطاطس ثم اللحم المفروم .

- تقطع الفراخ - ثم اللانشون ويخلط جيداً مع إضافة البهارات والكاتشب - ثم يعبأ فى بايركس أو صينيه خاصة .

- ويغرف بالقطع حيث كل طبق يحتوى على كل المكونات - البقدونس يضاف بعد التسوية للتجميل على الوجه .

★ صينيه السوتيه المشكل

المقادير : نصف كيلو جرام شرائح الجزر سمك ٤ م X ٥ X ٥ سم - نصف كيلو جرام كوسه نفس القياسات - نصف كيلو جرام باذنجان نفس القياسات- ١ كيلو بصل شرائح رفيعه - ٢ حزمة بقدونس - ٢٠٠ جرام زبدة - زيت للقلى - ملح وفلفل - أعشاب .

الطريقة : تعفر جميع شرائح الخضار بالدقيق - ثم تحمر على سطح ساخن ويفضل جريل أو صينيه بزيت خفيف جداً - ومجرد تثبيت الدقيق أو

نصف نسوية

– وتجمع الخضروات كلها ويرش عليها البهارات والأعشاب وتسيح الزبدة وترش على السوتيه .

– ويدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقه لإكمال التسوية – ويرش البقدونس على الوجه .

★ صينيه الموساكا

المقادير : ٢ كيلو جرام باذنجان مدور . مقشر ومقطع حلقات (سلايز) منقوع فى ماء وملح لمدة ساعة أو أكثر – حتى يفقد اللون الأسود ونحتفظ بلون فاتح جميل – نصف كيلو بصل مفروم ناعم – عصير ليمونتين كبار – ٤ فصوص ثوم – ٢ حزمة بقدونس وكزبرة – ٢٠٠ جرام جبه مونرزايللا أو شيدر – ملح وفلفل – نصف كيو جرام عصير طماطم طازجة + ٢ ملعقه معجون طماطم .

الطريقة : – يصفى الباذنجان من الماء وينشف جيداً ويعفر بالدقيق ويحمر فى زيت خفيف تحمير خفيف ويرش على طبق – الملح والفلفل وعصير الليمون – ويبقى مفرود حتى نجهز الصلصه .

تجهيز الصلصه : يحمر البصل والثوم تماماً وحزمة البقدونس ثم يضاف عصير الطماطم والمعجون والبهارات والأعشاب – وتستمر التسوية حتى ننتهى ولكسر حدة الطماطم يمكن إضافة ملعقه صغيرة سكر . – تجمع الموساكا وبين كل طبقه طبقه صوص – وهكذا إلى نصل للنهاية يرش ما بقى من الكزبرة وكل الجبنه الموتزريلا المبشورة على الوجه وتدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقه .

★ صينيه بطاطس البوريه

المقادير : ٢ كيلو جرام بطاطس مقشرة ومغسوله وفى ماء بارد – ٢٫٥ لتر حليب – ١٥٠ جرام زبدة – ملح وفلفل أبيض . (بصل صغير محمر

يشبه بصل الكشرى) .

الطريقـه : ترفع البطاطس على النار وتسلق مع إضـافـة الملح فى نفس الوقت يسخن الحليب ومعه نصف الزبدة – والملح والفلفل الأبيض.

– عندما ينتهى سلق البطاطس تؤخذ وهى ساخنه إلى ماكينه الفرم ومن الماكينه إلى الحليب السـاخن مع التـقليب المستـمـر حتى نحصل على قوام سميك ويستمر حتى تنتهى وتوضع وعاء التقديم ويقطع باقى الزبدة تقطع قطعاً صغيرة جداً ونشر على وجه البوريه وهو ساخن فتسيح الزبدة . وإذا أردت أن تضيف البصل المحمر فأنت ورغبتك.

★ صينيه الميلانزانا اللذيذة

المقادير : ٢ كيلو جرام باذنجان مدور مقشر ومقطع حلقات بسم ١ سم منقوع فى ماء وملح – ٢ كوب صوص البولونيز – (راجع البولوينز) – ٢٠٠ جـرام جـبنه مـوتزاريللا – ٢٠٠ جـرام فلفل رومى شـرائح إذا أردت – زبدة وملح وفلفل – ٢ بيضه.

الطريقة : يصفى الباذنجان من الماء وينشف جيداً . ويعفر بالدقيق جيداً ويحمر على جريل أو فى صينية فى زيت خفيف ويقلى الفلفل إذا كانت هناك رغبة فى ذلك . فى إضافة الفلفل ويرص الباذنجان طبقات مع الفلفل وبين كل طبقه صوص البولوينز والجبنه والمونزرايللا أو الشيدر حتى النهاية يراعى أن يغطى الوجه تماماً بالصوص والجبنه ويمكن إضافة البيض المضروب على السطح جيداً ويدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة فرن حار من ألذ وجبات الباذنجان.

★ سلطة البطاطس

المقـادير : ١٫٥ كـيلو جـرام بطاطس – ٣٠٠ مللى زيت – ١ ملعـقـه

مسطردة – ٢ ملعقه كبيرة من البقدونس المفروم – ٢٥٠ ملل خل التفاح – ٢ بصلة – فلفل أسود وملح حسب الطلب.

الطريقه: يتم إختيار نوع جيد من البطاطس الذى لا يتشقق عند السلق بقشرها وتترك لتبرد ثم تقشر وتقطع شرائح وتقمر بخل التفاح – يخلط قليل من الخل بالملح والمسطردة والفلفل الأسود – يقشر البصل ويفرم ناعماً جداً – ويخلط مع الخل والمسطردة – عند موعد التقديم يرش البطاطس بالخلطه بعناية حتى لا تتكسر البطاطس.

★ سلطة الطماطم

المقادير: – ٨ حبات طماطم طازجة – ٢ ملعقه خل كبيرة – ٣ بصل أخضر – ٣ ملاعق كبيرة زيت – ١ ملعقه مسطرده كبيرة – ملح وفلفل – ١٥٠ جرام زيتون أسود.

الطريقة: – يوضب البصل ويقطع قطعاً مناسبه.

– تقطع الطماطم كل واحدة إلى ٤ قطع وترص بشكل جميل على البصل – يوزع الزيتون على أرباع الطماطم وبشكل رائع.

– يذاب قليل من الملح فى الخل ثم يخلط بالمسطردة والزيت والفلفل الأسود وتخلط المقادير جيداً ثم ترش على أرباع الطماطم بعناية.

★ سلطة الجزر

المقادير: ٥ر١ كيلو جرام جزر – نصف كيلو جرام فلفل رومى شرائح – ٦ ملاعق كبيرة من الزيت – ٢ حبه كوسة صغيرة مبشورة – ٢ ملعقتان كبيرة من الخل – ٢ ملعقه كبيرة بقدونس مفروم – ٢ ملعقه مسطردة كبيرة – ملح وفلفل.

الطريقة: يقشر الجزر ويبشر بالمبشرة اليدوية بحجم كبير وكذلك تبشر

الكوسة ويضاف إليهما شرائح الفلفل الأخضر الرقيقه .

– يذاب قليل من الملح فى الخل ويضاف اليهما المسطردة والفلفل الأسود وقليل من الكمون حسب الرغبة .

– يرش خليط الجزر بالصوص ويقلب جيداً عند الاستخدام .

★ سلطة الكرنب

المقادير :– ١ كرنبه حجم متوسط الأبيض فقط – ٣ جزر متوسط مبشور – ٢ ملعقه سكر – ٣ ملاعق عصير برتقال – ٦ علبه زبادى – أعشاب (الزعتر) رشه ملح .

الطريقة :ينزع عيدان الكرنب القاسية أولاً ثم يقطع الورق يقطع طولياً مثلا ٥ سم طول فى ١ مم إن أمكن حتى ننتهى من الكرنبه أرفع مايمكن يشبه الشعر .

– ثم يبشر الجزر ناعماً ويخلط الكرنب والأعشاب والجزر .. ونضيف الزبادى والسكر. وقليل من الحليب إن أمكن ويخلط جيداً وقليل من عصير البرتقال .

– وقبل مواعيد التقديم مباشرة وفى العادة طعمها دائما يميل إلى السكر.

من آداب الإسلام فى المائده : حديث شريف : « لا تشموا الطعام كما يشم البهائم من أشتهى شيئا فليأكله ومن كره فليدع » كما نهى الحبيب ﷺ من النفخ فى الطعام . صدق الرسول الكريم ﷺ .

★ البطاطس والبيض المسلوق الأولى

المقادير : ١ كيلو جرام بطاطس مقشرة ومقطع برنواز – ٤ بيضات مسلوقه – ١ بصله كبيرة بيضاء مفرومة ناعم – ١ حزمة بقدونس مفرومه ناعمه – ملح وفلفل – زيت زيتون ملعقتين .

الطريقـه : البطاطس المقطعه برنواز ١ X ١ سم وتسلق تماماً ثم تصفى

وتبرد بماء بارد.

– يقطع البيض بالقطاعه الخاصة بالبيض طول وعرض .

– تفرم البصلة البيضاء ناعمه جداً وتضاف إلى البطاطس والبيض والبقدونس والملح والفلفل وتخلط كل المقادير برفق مع قليل من زيت الزيتون .

★ قوالب البيض

المقادير : ١٠ بيضات طازجة – ملعقة زيت – ١٥٠ جرام زبدة – ١٥٠ جرام جبنه شيدر – ١٠ ملاعق زبادى – ١٠ شرائح خبز– فلفل أسود وملح .

الطريقة : – ادهن ١٠ قوالب (المفرم) بالزبدة – ورش قليلاً من الجبنة المبشورة .

– يضرب البيض ويخلط بالكريمه والجبن والتوابل المحببة والفلفل الأسود خليط جيداً ويصب فى القوالب بحيث يكون ثلاثة أرباع القالب فقط .

– تسوى القوالب فى صينيه بها ماء ساخنه لمدة ٢٠ دقيقة أو فى الفرن وذلك أفضل .

– سخن الزيت – وحمر الخبز على الجانبين حتى يحمر لونه ثم نقلب الفرم أو القوالب كل قالب على خبره .





الطيور والأرانب

أرانب بصلصة المشروم

المقادير: ٥ر١ كيلو جرام أرانب مقطعه أحجام متوسطه – نصف لتر زبادى ثقيل – ٦ بصلات – ٤ ملاعق دقيق – ٣٠٠ جرام مشروم – ٤ جزرات – ٤ صفار بيض – ١ ليمونه – أعشاب (زعتر – ريحان – بقدونس – كزبرة – مرامية) كلها حزمة واحدة – ١٥٠ جرام زبدة – فلفل وملح.

الطريقة: يقطع البصل شرائح وكذلك الجزر يقشر ويقطع شرائح .

– ويرفع على النار مع الزبدة ومعهم لحم الأرانب ويستمر القلى حتى يحمر الأرنب قليلا .

– رش الدقيق على اللحم وغلفه جيداً وإستمر حتى يحمر الدقيق أيضاً .

– نضيف قليلاً من الماء والملح والفلفل والأعشاب كلها تغطى الكسرولة وتبقى تغلى حتى يستوى اللحم .

قبل رُبع ساعة من رفع الأرانب من على النار فقوم بعصر الليمونه على المشروم وإضافته إلى الأرانب ونزع حزمة الأعشاب إلى الخارج .

– الآتى حسب الرغبة : الزبادى يخلط مع صفار البيض – ويضرب جيداً ويضاف إلى الأرانب والـ ٢ مكعب مرقه الفراخ مع ٢ كوب ماء – مع ضبط الملح والفلفل .

أرانب بصوص المسطردة

المقادير : ٥ر١ كيلو جرام لحم أرانب – ٣ ملاعق كبيرة مسطردة + ٢ علبة زبادى – ٢ بصلة – ٥٠ جرام زبدة – نصف كوب خل التفاح – فلفل

أسود وملح.

الطريقة: تستخدم الزبدة ويحمر فيها لحم الأرانب المقطع حتى يحمر لونها – ثم ترفع الأرانب من على النار وفى نفس الذبدة .

– فصنع الزبادى ونقلب جيداً ونعيد اللحم إلى الكساروله ثانية وتتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود ويستمر الطهى على نار هادئه جداً ونضيف المزيد من الزبادى كل ١٠ دقائق .

– يقطع البصل ناعماً جداً ويحمر جيداً ويضاف إليه المسطردة فى وعاء خارجي.

– ويمكن زيادة المسطردة بقليل من الماء والخل ويضاف إلى الأرانب ويطهور ١٠ دقائق .

– يقطع البصل ناعماً جداً ويحمر جيداً ويضاف إليه المسطردة.

– ويمكن زيادة المسطردة بقليل من الماء والخل ويضاف إلى الأرانب ويطهور ١٠ دقائق .

★الأرانب بالملوخيه

هذه الوجبه اختصت بها مصر فى العالم وأشتهرت والكشرى وخلافه، وازدادت هذه الوجبه أهمية كبرى بعدما اكتشف اليابانيون أهميه الملوخية ومحتوياتها .

المقادير: – ٥ر١ كيلو جرام لحم أرانب مقطع قطعاً متوسطة .

– ٢ كيس ملوخيه فريزر أو نصف كيلو جرام ملوخيه طازجة مفرومة.

– ٦ فصوص ثوم – ٢ ، ٤ حزمة كزبرة خضراء كنبيرة – ٤ حبهان – ٣ مستكه – ١٠٠ جرام زبادى – ملعقه كزبرة بودرة – ملح وفلفل.

الطريقة: فى قدر التسوية يرفع ١٠٠ جرام الزبدة على النار ومعها الحبهان و ٢ فص ثوم ويستمر حتى تظهر رائحة الحبهان ثم نضيف ملح

الأرانب ويشوح فى الزبدة حتى تخرج منه كل الماء الذى به .

– يزاد الماء حتى يغطى اللحم وزيادة ٢ سم ويستمر فى التسوية ونضيف المستكة – والملح والفلفل .

– بعد أن يستوى الأرنب نرفعه من الشوربة . ويحتفظ به ساخنا .

– ترفع الشوربة من على النار يضاف إليها الملوخيه والكزبرة الخضراء وتقلب جيداً بهدوء بشرط أن لا تغلى الملوخية حتى لا تهبط .

– ٤ فصوص ثوم تدق جيداً بإضافة الكزبرة البودرة ويحمر فى قليل من الزبدة . ويضاف إلى الملوخية (طشة الملوخيه) مع التحريك لمرة واحدة وتغطى لتحفظ الرائحة .

– يمكن أكل اللحم كما هو أو تحمير بالزبدة حسب المزاج .

★ البط بالبرتقال

المقادير : بطه ٢ كيلو جرام منظفه جيداً من الزغب ومن الداخل .

– ٥٠٠ جرام قطع برتقال مع عصير البرتقال أيضاً – خل ١٠٠ جرام زبدة – ٢ برتقاله – ١٠ حبات قرنفل – فلفل أسود وملح وقرفه مطحونه حسب الذوق .

الطريقه : يقطع البط إلى ٤ قطع أو ٦ قطع ويرفع على النار مع الزبدة ويحمر البط من جميع النواحى ويستمر التسوية بزيادة الماء القليل حتى تنتهى من البط .

– يرفع البط ويحتفظ بها ساخناً المرقه أيضاً ساخنه – نبشر قشر البرتقال ونقوم بعمل عصير فى وعادخارجى مع الخل والقرنفل المطحون وقليل من القرفه والفلفل الأسود ويرفع على النار ويترك يغلى حتى ينخفض إلى النصف . مع إضافة العصير وقطع البرتقال إلى صوص البرتقال مع الاستمرار فى الغليان .

– يضاف البط إلى الصوص ويغلى لمدة ٥ دقائق يرفع البط ويرش عليه الصوص.

★ البط الروستو

المقادير: ٢ بطة متوسطه مقطعة ومنظفه تماماً ٤ قطع – ٢ بصله كبيرة – مقطفه حوائح – زيت – ٤ فلفل رومى شرائح – ٦ فص ثوم شرائح طولية – ٢ حزمة بقدونس وكزبرة – ١٥٠ جرام دقيق – ملح وفلفل و ٢ ملعقه مسطردة كبيرة.

الطريقه: بعد غسل البط وتجفيفه جيداً نضيف اليه ونلفه بالدقيق من جميع الأجنبا مع تتبيله بالملح والفلفل .. وعلى سطح ساخن جداً جريل أو صينيه يحمر البط وخاصة من ناحية الجلد حتى نحصل على اللون البنى.

– يرفع من على النار ومباشرة يمسح البط من على الجلد بالمسطردة ونتركه لمدة ١٥ دقيقه ثم يوضع فى صينيه الفرن ويتخلله البصل الشرائح والفلفل والكزبرة والبقدونس والثوم.

– ويغطى البط ويدخل الفرن ٣٥٠° لمدة ٥٠ دقيقه أو حتى يستوى.

– من ألذ أنواع البط بلا منازع.

★ حمام بالخضار والأعشاب

المقادير: ٦ حمامة حجم كبير – نظيف خارج وداخل – ٤ بصلة متوسطه شرائح – ٤٠جرام ثوم مبشور – ٤ فلفل رومى شرائح نفس حجم البصل – ٤ جزر مبشور باليد – حجم كبير – ما تيسر من أعشاب – ٣ حزمة بقدونس و ١ حزمة كزبرة – مفرومين – ملح وفلفل وبابريكا (الفلفل الأحمر البودرة) – ٣ ليمونه متوسطة – ١٠٠ جرام زبدة.

الطريقه: يتم خلط جميع شرائح الخضار والبصل والثوم والبقدونس والكزبرة وشرائح كبد وقوانص الحمام والملح والفلفل.

- ونقوم بحشو الحمام بكل طاقاته ويقطع الليمون نصفين نقفل كل حمامة بنصف ليمونه .. وما يتبقى يفرش فى صينيه التسوية - ويرص الحمام على الخضروات المتبقية - ويتبل بالملح والفلفل واليابريكا ويمسح بالزبدة ويغطى . ويزاد الصينيه بالماء ونحكم التغطيه وتدخل فرن ساخن على درجة ٣٥٠° لمدة ٤٥ دقيقة.

- عند الغرف تقسم كل حمامة نصفين ويصف حولها الحشو ومن فوها نصف الليمون.

⭐ الحمام المشوى

المقادير: زوجين من الحمام المنظف والمغسول بالملح والدقيق - ٢ علبة زبادى صغير - ٢ ملعقه كاتشب - ١ ملعقه مسطردة كبيرة - ١ ملعقه صغيرة بايريكا - ملح وفلفل أسود - ٢ ملعقه زيت زيتون - عصير بصلة صغيرة.

الطريقة: يتم خلط ومزج جميع المقادير بعضها ببعض ومسح الحمام بل ونقعه فى هذا المخلوط لمدة ساعتين على الأقل .

- يتم فتح الحمام من الظهر والضغط عليه حتى يستوى ويسطح - يفضل الشوى على الفحم وإن لم يتيسر فحم على الجريل وإلا فى صينيه مدهونه بزيت خفيف .

- فى حالة الجريل توضع هذه الخلطة على الجريل أيضاً (بصل وفلفل وثوم وجزر شرائح) - ويتبل بالملح وصوص الصويا - وبعد تسوية الحمام تقدم كل حمامة فى طبق مفرودة ومن فوقها خلطة الخضار لتكسبها طعماً ألذ . والخضار نفسه يمكن وضعه مع الأرز الأبيض.

⭐ الديك الرومى الروستو

المقادير: ١ ديك رومى من ٨ : ١٠ كجم نظيف وبه كل حوائجه - ٢

كيلو بصل - نصف كيلو جرام شرائح والآخر على ٤ قطع - ٥ فصوص ثوم ٣ شرائح - و ٢ قطع كبيرة نسبياً - ٦ حبات فلفل شرائح - ٦ حبات جزر ٣ مبشور والآخر قطع - ٦ حلقات أناناس طازج - ٢ ملعقه سكر كبيرة - ملح وفلفل وأعشاب - بقدونس وكزبرة - بابريكا.

الطريقة: تجمع كل المقادير الشرائح وتخلط جيداً ومعها كبده الديك الرومى - وتتبل بالملح والفلفل معها حزمة كزبرة مفرومة - ويحشى بها الديك الرومى - وتربط الفخدين بدوبارة قويه وكذلك الجناحين ويشق الصدر على شكل ورق الشجر ويتبل الديك من الخارج بالملح والفلفل والزبدة - ونفرد ورق السيلفر (المونيوم) فى صينيه الفرن على شكل صليبة يوضع فيها جميع باقى الخضار والأناناس ويوضع فى وسطها الديك الرومى ويقفل الألمونيوم جيداً على الديك الخضار ويوضع فى الصينيه ٤ كوب ماء ويدخل الفرن لمدة ساعتين فإن قارب التسوية ننزع عنه الغطاء ويترك للحصول على اللون الذهبى يقدم كاملاً فى بوفيه مفتوح من حوله الخضار والحشوة تخرج وتلف حوله يمكن تقديمه على فرشه من الأرز - ويحيط بها الخضار.

- ويجمع جميع الخضار الخارجى والأناناس وحزمة البقدونس ويضرب فى الخلاط حتى يتجانس كل المكونات وتصفى بسلك ويضاف إليها الماء ومكعبات مرقه الفراخ ويضبط الملح والسكر ويتم الحصول على صوص مسكر نسبياً يظهر فيه طعم الأناناس .. لتزكيه طعم الأناناس يمكن اضافة ٢ ملعقه عسل أبيض.

★ الديك ٤ قطع روستو

المقادير: ١ ديك رومى ٨ كجم - منظف ومغسول - مقسم ٤ قطع ٢ صدر و ٢ فخذ - ١٠ فصوص ثوم - ٢ حزمة بقدونس.- ١ كيلو جزر قطع

متوسطه – ١ كيلو بصل قطع كبيرة – ٢ كيلو بطاطس – ٤ قطع بالطول ٤ قرون فلفل رومى ٤ قطع أيضاً – زبدة وملح وفلفل . . – ٤ ملاعق مسطردة .

الطريقه:يتم خلى الصدور من العظم تماماً ونحدث بها ثقوب بسكين رفيعه وفى كل ثقب توضع فص ثوم وبقدونس مفروم وملح وفلفل أسود بمعدل ٣ أو ٤ ثقوب فى الصدر أما الفخدين بتشق شقة فى كل فخذ مع الاحتفاظ بالعظم . . يحمر الرومى على الجريل أو فى صينيه بزيت خفيف – وفور رفعها من على النار تمسح بالمسطردة جيداً ويوضع الرومى والخضار إلى جانب بعضهم مع الملح والفلفل – ويسوى الرومى فى الفرن مع التقليب حتى نحصل على اللون الجميل .

– عند الطعام يقطع الصدور شرائح وتصف فى منظر جميل .

– وتكسر الأفخاذ وبينهم الخضار والشوربة بطعم المسطردة على الوجه .

★ الفراخ الروسنو

المقادير : ٢ فرخه وزن ٥ر١ كيلو جرام الواحدة – مغسوله بالدقيق – ٣ ملاعق صويا صوص – ٢ مسطردة – بابريكا – عصير ٢ ليمونه – ملح وفلفل – ١ كيلو بصل شرائح – ٦ فص ثوم – سمن أو زبدة – ملح وفلفل .

الطريقة: يخلط الصويا صوص والمسطردة والبابريكا وعصير ليمون حتى النعومة والامتزاج التام مع اضافة الملح والفلفل علماً بأن الصويا صوص مالحةيقطع البصل شرائح والثوم ويملح ويفلفل ويحشى منه الفرختان ويربط بالدوبارة الفخدين والجناحين – تمسح الفراخ بخلطة الصويا والمسطردة من كل الجوانب وتفرش فى الصينيه البصل الباقى من الحشو واضافة قليل من الماء ويدخل الفراخ الفرن لمدة ٤٥ دقيقة مع التقليب حتى ننتهى من التسوية ونحصل على لون احمر جميل .

★ فراخ بصوص الكاري

المقادير: ٢ فرخه نظيفه مغسوله بالدقيق كل منها ٤ قطع - ٢ بصله مقطعه ناعم جداً - ٢ جزرة مبشورة على الناعم - ٣ ملاعق دقيق - ٤ فص ثوم مقطع ناعم + حزمة بقدونس - ملح وفلفل - ١٠٠ جرام كاري بودرة.

الطريقة: في كل ربع من الفراخ نشق شقاً صغرا ونقوم برش الملح والفلفل وتغلف بالدقيق وتقلى على الجريل أو في صينيه مجرد أن يحمر الجلد فقط.

- ترص الفراخ في صينية التسوية ويرش عليها البصل والثوم ويدعك الفرخ بهما ومحاولة أن لا يبقى بصل ولا ثوم على وجه الفراخ ويغطى ويدخل فرن حرارة ٤٠٠° لمدة ٢٠ دقيقة وتسحب من النار . ونذيب الكاري في نصف كوب ماء وننزع غطاء الفراخ ونرش الكاري بحيث جميع القطع تنال من الكاري وتبقى الفراخ مكشوفه حتى النهاية ٢٠ دقيقة ثانيه عند الغرف نرفع كل الفراخ وترص ويصب عليها صوص الكاري بالتساوي.

★ الفراخ الكاتشتورا

المقادير: ٢ فرخه نظيفه ومقطعه كل منها إلى ثمان قطع - ٢ بصله كبيرة مقطعه ناعم - ٣ فلفل رومي مقطع ناعم + ٤ ثوم ناعم - حزمة بقدونس مفرومة - نصف كيلو جرام عصير طماطم طازجة و ٢ ملعقه معجون طماطم - ملح وفلفل وروز ماري.

الطريقة: ترص قطع الفراخ في صينيه التسوية . وترش بالملح والفلفل وتدعك باليد لضمان تخلخل الملح والفلفل ثم يضاف البصل الناعم والثوم والبقدونس والروزماري وتدعك بالأصابع مع محاولة أن تنزل كل هذه الخلطة إلى أسفل ولا شيء منها على سطح الفراخ ولا تفكر أن الخلطه أسفل

الفراخ لأن لابد أن تدعك الفراخ بها . وتدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقه . ثم تسحب الفراخ ويضاف اليها مخلوط عصير الطماطم بالمعجون وتقلب الفراخ بالطماطم حتى تمتزج مع الصوص وتبقى مكشوفه حتى نحصل على اللون الأحمر الجميل. يقدم البطاطس البورمة.

★ فراخ بصوص الليمون (١)

هناك طريقتان لصوص الليمون وهذه واحدة منها .

المقادير: فرختين كل واحد ٥ر١ كيلو جرام مغسوله ونظيفه – ٤ بصلات – ٧٠٠ جرام مشروم – ٦ ملاعق كبيرة من الزيت – ٤ حبات ليمون كبير – ٢٠ جرام زيتون أصفر – ملح وفلفل اسود.

الطريقة: تقطع الفرخة إلى ١٠ قطع . ويقطع ليمونتين إلى نصفين ويدعك بها الفراخ جيداً جداً .

– نرفع كساروله التسويه على النار ونسخن الزيت ويضاف إليه البصل والزيتون بعد نزع البذر منه ثم بعد ٣ دقائق نضيف الفراخ وتحمرها من كل الجوانب ثم تتبل بالملح والفلفل الأسود . نضيف باقى عصير ٢ ليمون المتبقى وأخيراً نضيف المشروم وتقلب برفق حتى ٤٠ دقيقه على نار خفيفه جدا جداً.

★ فراخ بالصوص الحار

المقادير : ٢ فرخه + ٥ر١ كيلو جرام نظيفه ومغسوله – ٤ بصلات – نصف كوب كاتشب – ٨ ملاعق كبيرة من زيت الزيتون – ٢ ملعقه كبيرة من الكارى – ١٠٠ جرام بقسماط – ٢٠٠ مم خل التفاح فلفل أسود وملح – صلصه تباسكو حارة.

الطريقة: قطع الفراخ إلى نصفين وتدهن بالزيت وتتبل بالفلفل الأسود

والملح وتغلف أنصاف الفراخ بالبقسماط مع الضغط القوى باليدين ٠ ترص الفراخ على صينيه تسويه وتدخل الفرن لتسوى ٤٠ دقيقه درجة حرارته ٣٥٠ْ وتترك بعد اطفاء الفرن داخله.

– سخن الزيت وحمر البصل الناعم حتى يحمر البصل ثم نضيف الخل ويغلى حتى ينخفض إلى النصف – نضيف الكاتشب والكارى وبعض من صلصه التباسكو الحارة ثم الملح والفلفل وتصب فى طبق الصلصة – ترفع النار من على الفراخ وتقدم مع الصلصة الحارة.

★ طاجن الفراخ بالخضروات

المقادير: ٢ فرخه ٥ر١ كيلو جرام منظفه ومغسولة – ٤ ملعقه سمنه – ١ كيلو خضار مشكل – نصف كوب فلفل مفروم – ٢ ملعقه كرفس – ٢ ملعقه بقدونس – ٢ ملعقه عصير ليمون – ملح وفلفل – بهارات – شطه حسب الرغبه – ٢ كوب بصل مقطع حلقات – ٤ فص ثوم – كوب دقيق – وكوب زيت.

الطريقة: – تقطع الفراخ كل واحدة ١٠ قطع تلف كلها بالدقيق.

– وتقلى فى الزيت حتى تحمر – ثم ترفع من الزيت .

– ترص قطع الفراخ فى صينيه وتغطى بالخضار والبقدونس .

– يحمر الثوم والبصل والفلفل الأخضر فى السمن المتخلف مكان الفراخ ثم يضاف كوب شوربه والخل وعصير الليمون والتوابل ويترك الجميع على النار لمدة ٥ دقائق.

– يضاف الخليط إلى صينيه الدجاج وتوضع فى الفرن لمدة ١٥ دقيقة حرارته ٣٥٠ْ . وتقدم ساخنه.

★ فراخ مقليه بصوص الليمون (٢)

المقادير: ٢ فرخه × ٥ر١ كيلو جرام منظفه ومقطع ٤ قطع – ٤ فص ثوم مدقوق وناعم – نصف كوب زيت – ٣ ملعقه صويا صوص – ١ ملعقه مسطردة – ملح وفلفل – عصير ٤ ليمونه متوسطه – ١ بصله صغيرة مفرومه ناعمه جداً – قليل من النشا.

الطريقه: تحدث فى كل مربع شق طولى غير عميق ليشرب من التتبيله .

– يذاب الثوم مع المسطردة مع الصويا صوص والملح والفلفل ويمسح بهم الفراخ من كل جانب وبدقه تبقى الفراخ فى الثلاجة لمدة ساعة.

– تحمر البصلة بالزبدة ويضاف إليها عصير الليمون وتذيب قليل من النشا فى ماء بارد ويضاف إلى الليمون مع الفلفل وقليل من الملح.

– ويربط الصوص يمكن زيادة الصوص بقليل من الماء إذا إحتاج لذلك .

– تخرج الفراخ من الثلاجه وترص فى طاسة كبيرة تسع كل الفراخ مرة واحدة وفى قليل من الزيت ترص الفراخ ويوضع فوقها ثقل ثقيل حتى تخرج منها الماء ولمدة ١٠ دقائق ثم تقلب لمدة ١٠ دقائق أخرى وعندما تستوى ترفع ويضاف اليها صوص الليمون فوراً حتى تشرب الفراخ من الصوص.

★ الفراخ المقليه «كنتاكى»

المقادير: ٢ فرخه مقطعه كل منها ١٠ قطع مقطعه ومغسولة – نصف كوب خل تفاح – ٢ ملعقه مسطردة – ١ عصير ليمونه – ملح وفلفل – ٢ كوب بقسماط مخلوط بها. – (حزمة بقدونس مفروم – وثوم مفروم أو بودرة إن وجد – قليل من الكركم – والجبنه البارميسان.

الطريقه: يتم نقع الفراخ فى مخلوط الخل والمسطردة والملح والفلفل وعصير الليمون – ويستمر النقع لمدة ساعة على الأقل – ثم ترفع من التتبيله

وتلف بالبقسماط جيد مع الضغط بشده لتثبيت البقسماط على الفراخ ويتم القلى فى قدر نصفه زيت متوسط الحرارة ومغطى ما أمكن .. وحتى ننتهى من الفراخ التى تشبه الكنتاكى . نوضح لك ما هو الفرق - البقدونس المضاف للبقسماط ناشف والثوم بودرة .. وحينما تقلى فهناك ماكينه خاصة مجهزه للقلى والإعلان بصفارة عاليه أن الفراخ استوت ولكننا نحاول كشف سر الخلطه السريه فقط وهى بالضبط كما وضحنا . وعندما يصل لون الفراخ إلى الذهبى .. فهى استوت .

★ فراخ مقلية بالبيض

المقادير : - ٢ فرخه X ١٠ قطع مغسوله ومنظفه - ٤ فص ثوم مدقوق ناعم - حزمة بقدونس ناعمه - نصف كوب جبنه بارميسان - ملح وفلفل اسود - ١ كوب دقيقه- ٤ بيضه - نصف كوب حليب .

الطريقة : توضع الفراخ فى بوله كبيرة بعد تنشيفها جداً - ويضاف إليها الملح والفلفل وتقلب باليد ثم يضاف الثوم والبقدونس المفروم وتقلب بالأيدى ثم يضاف الدقيق ويقلب حتى تكتسى كل قطع الفراخ بالدقيق - ثم نصب البيض المضروب جيداً وتقلب وأخيرا الحليب وتستمر فى التقليب مع مراعاة أن تكون الفراخ متماسكه قويه بمعنى إنك لو ترفع قطعة الفراخ للقلى لا يتساقط منها أى شيء .

- تقلى الفراخ فى زيت متوسط الحرارة حتى اللون الذهبى .

★ فراخ الشيش طاووق

المقادير: ٢ كيلو جرام صدور فراخ - يمكن أفخاذ أيضاً ولكن الصدور أفضل يقطع ٣ سم مكعب - ١٥٠ جرام زبدة - ملح وفلفل وبابريكا - ٦ فصوص ثوم - ٥ حبات طماطم (اللحم فقط بدون بذور) مقطعه للشيش -

٢ بصله كبيرة مقطع للشيش - ٤ فلفل رومى مقطع للشيش .

الطريقه: بعد غسل قطع الصدور جيداً وتنشفها - يرفع قدر على النار وبه الزبدة والثوم مضغوط ومفروم حتى يظهر رائحة الثوم ثم تضاف الفراخ وتتبل بالملح والفلفل الأبيض - وتشوح فى الزبدة حتى تجمد ويضاف البابريكا وترفع الفراخ من النار.

- تشيش الفراخ بناصل بين كل قطعه قطعه من خضار التشيش مرة بصل وثانيه طماطم، آخرى فلفل وهكذا .. ثم تتم التسوية على الفحم أو الجريل مع تغطيتها على الجريل بورق السيلفر حتى تحتفظ بالرائحه وهكذا.

★ قطع الفراخ مع الكرفس (صينى)

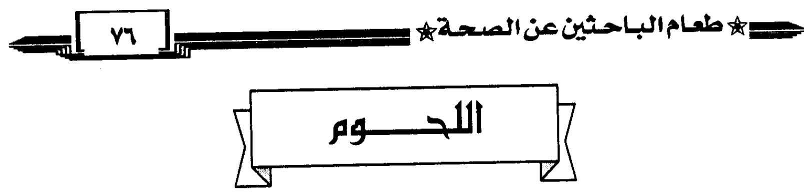
المقادير:- ١ كيلو جرام لحم صدور بدون عظم ولا جلد - ٤ ملاعق كورن فلاور (نشا) - ١ كوب زيت - ٤ فلفل أخضر - ٤ بصل أخضر- ٤ بياض بيض - ٤ عود كرفس - نصف كوب صويا صوص - قطع الزنجبيل طازجه إن أمكن.

الطريقة: تقطع الصدور شرائح بطول ٣ سم × ١ سم تقطع والبصل الأخضر والفلفل الأخضر إلى شرائح بحجم صدور الفراخ - يتم تحمير الفراخ أولاً حتى نحصل على لون أحمر ونرفع الفراخ من الزيت .

- يسخن الزيت بقوه ويوضع يه الزنجبيل والبصل الأخضر والكرفس مع التحريك باستمرار لحوالى نصف دقيقه .

- نعيد الفراخ مع الخضار وتقلب برفق - ثم نضيف الصوص والبهارات والنشا وتقلب جيداً - يمكن اضافة قيل من الشوربه أو مكعب فراخ.

★★★★★★★



اللحـــوم

تنقسم اللحوم إلى قسمين رئيسين .وتوابع

١- اللحوم الحمراء - ٢ - اللحوم البيضاء . توابع

اللحم الأحمر : هو لحم البقر اكبر من سنه عمر وتسمى الكندور بجميع أجزائه من لحم المذبح والفيليه والفخذه الضلوع وهكذا .

اللحم الأبيض : هو لحم العجول الرضع أو الأكبر قليلا - وهو لحم يصلح لجميع أنواع الأكلات - وهو ملائم جداً لأكل المسنين والأطفال كما أن لحوم الدواجن تندرج تحت اللحوم البيضاء مع الفوارق ..

التوابع : هى مهمة أيضاً وتشمل مثلاً : لحم الرأس - والكوارع - والكرشه - والمخاص والمصران..

وسنبدأ أولاً باللحوم الحمراء

إستراحة :

قرأت فى كتاب « أسرار وأبطال تحت الغبار » :

- كيف جمعت الظروف الهلال والصليب حينما صدر الأمر إلى شفيق واحمد بالتعامل مع القوارب المستفزه التى توغلت حتى الحد الأمامى لقد كان منظراً أكثر من رائع حينما ضرب شفيق حامل العلم الإسرائيلى يدفعه فى رأسه فطار من القارب فى منظر لا يمكن نسيانه ثم عاد ليغرق القارب بسائقه . وأحمد يحطم القارب ويغرقه ويفر الثالث..

★ استخدامات الفلتو

لحم الفلتو يعتبرها الغالبيه هى أطيب اللحم فى الذبائح برغم قلتها فكل ذبيحة مهما كان حجمها فهى تحتوى حوالى ٥ كيلو جرام لحم فلتو صافى

وفعلاً هى لحم طيبه لسهوله طهيها وهضمها ومضغها وحتى إعدادها .

★ فيليه مينو

المقادير : ١ كيلو جرام لحم الفيليه – ٢ بصله كبيرة – ٤ فص ثوم – ٢ ملعقه كبيرة صويا صوص – ٢ ملعقه كورن فلاور – ٢ حبة طماطم شرائح – والبقدونس .

الطريقه : يقطع الفيليه على شكل مستطيلات ٣ سم X نصف سم .

– كما يقطع البصل شرائح والثوم والطماطم والبقدونس قطعاً كبيرة .

– تتبل اللحمة بالملح والفلفل وصوص الصويا لمدة نصف ساعة .

– ترفع مقلاه على النار وبها زيت ساخن – تحمر اللحم وترفع بالمقصوصه ثم تحمر البصل والثوم والبقدونس حتى يدبل وتعاد اللحم مرة ثانيه وتخلط بالبصل وأخيراً تضاف الطماطم مع تقليبه واحدة فقط . – يمكن اضافة البصل الأخضر يضاف رشة الصويا صوص وتقلب ثم رشة كورن فلاور (نشا) .

★ فيليه إستيك بصوص الفلفل

المقادير : ١٠ قطع إستيك بسمك ١٥ مم مفرودة باليد – ٢ بصله متوسطه – ٤ فصوص ثوم – ملح ١٠٠ جرام – فلفل أسود حب – كورن فلاور – زبدة أو سمنه – مكعبات مرق اللحم – قليل من الكمون والكزبرة البودرة .

الطريقة : **صوص الفلفل الأسود** : هو صوص لذيذ يصلح للكثير جدا من أصناف اللحوم يبدأ الصوص تحميص الفلفل الأسود فى طاسة ونتركه حتى يجف فى الهواء ثم نهرسه بالنشابة أو بزجاجه فارغة أو حتى بمطحنه الخلاط بشرط ألا يصبح بودرة ولكن كسر فقط .

– ترفع طاسة على النار وبها زيت يقلب بها البصل والثوم ثم يرفع

البصل من السمنه ثم يحمر الاستيك فى نفس الزيت ويرفع الإستيك . ويضاف الفلفل الأسود ويقلب حتى تفوح رائحته ونزيدة شوربة لحمه إن وجدت أو الماء ومرقة اللحم المكعبات ونضيف باقى البهارات ويبقى الصوص حوالى نصف ساعة ويضاف إليه الماء – ثم يربط باذابة قليل من النشا فى الماء البارد ويربط الصوص للحصول على صوص سميك – يضبط الملح

– ثم يضاف بعد الصوص إلى الاستيك بحيث يغطى الأستيك ويسخن.

– يحتفظ بهذا الصوص فى الثلاجه لمدة طويلة لفائدته الكبيرة.

★ فيلية إستيك بالثوم

المقادير : ١٠ قطع استيك – ١٥٠ جرام خل أحمر – ١٥٠ جرام زيت زيتون – ٤ فص ثوم – ملح وفلفل .

الطريقة :يتم خلط الملح والفلفل والزيت والخل بعضهم ببعض . ويضربوا إما فى خلاط أو بمضرب البيض اليدوى ضرباً كثيراً وجيداً حتى يمتزج الخل وزيت الزيتون ويصبحان مزيجاً ابيض وأصفر .. يرفع منه نصف كوب أو ملعقتين – يتم هرس الثوم فى الهون حتى يصبح معجون ويذاب فى الخليط وتمسح به قطع الإستيك جيداً وتضاف باقى الزيت والخل إلى اللحم (نقع اللحم فى الصوص) لمدة ساعة أو أكثر – يتم الطهى مباشرة عند حلول وقت الطعام – وبعد التسوية يعاد المتخلف فى طاسة القلى إلى اللحم ثانية.

★ فيلية إستيك بالبصل

المقادير : ١٠ قطع استيك بسمك ١٥ مم مبططه باليد – ١ كيلو جرام بصل أيض – ملح وفلفل أسود – ١٠٠ جرام زبدة – حزمة بقدونس – ١٠٠ جرام زيت الزيتون – نصف كوب خل أبيض .

الطريقة :– يقطع البصل شرائح– يخلط الزيت بالخل والملح والفلفل

ويضرب حتى يصبح صوص سميك ويتغير لونه .

– ينقع الاستيك فى هذا الصوص لمدة ساعة على الأقل ويغطى بالبصل ما أمكن .. ونستمر فى هذا إلى أن ننتهى من الكمية (يحمر الإستيك وتوضع فى البصل).

– ويسخن الاستيك بالبصل لمدة ٥ دقائق ويرفع من على النار.

★ إستيك ديانا

المقادير: ١٠ قطع إستيك كالعادة – مبططه باليد لتوسع قليلاً – ملح وفلفل أسود وزيت زيتون وثوم مهروس – ١٠ بيضات طازجة – ٢ ملعقه جبنه بارميسان – زيت قليل لقلى البيض – نصف كوب صوص الفلفل الأسود (راجعة).

الطريقة: بعد فرد الإستيك . يتبل بالمح والفلفل والثوم المطحون وزيت الزيتون ويستمر لمدة ساعة أو أكثر .– نحضر صينيه فرن مسطحه وتسخن وتمسح بالزيت وتوضع فى وضع أفقى معتدل وتكسر العشر بيضات برفق مع المحافظة على سلامة الصغار وتدخل الصينيه الفرن لمدة ٥ دقائق حرارة ٣٠٠°

– ويخرج يضاف اليه الجبنه البارميسان .. وفى وعاء آخر على النار أو الجريل يتم تحمير الاستيك فى نفس وقت إعداد البيض .

– يرش صوص الفلفل على سطح الاستيك .. ويرفع البيض برفق وتوضع كل بيضه على واحدة من الاستيك.

★ إستيك تارتار

المقادير: – ١ كيلو جرام لحم من رأس الفيلية مفروم – ١ حزمة كزبرة على بقدونس – ٣ فص ثوم معجون فيالهون – بصلة صغيرة مفرومه ناعم جداً – ملح وفلفل – قليل من البقسماط – ٢ بيض – شرائح الجبنه الشيدر.

الصوص: ١ كوب مايونيز – رُبع كوب كاتشب – ٢ ملعقه خل – نصف كوب زيت زيتون – رُبع كوب مسطردة – ٥ر١ كوب خيار مقطع ناعم (خيار مخلل).

الطريقة: تخلط جميع مقادير الصوص وتمزج جيداً وتبقى جاهزة .

– نقوم بفرم اللحمة مرة ثانية ومعها البصل والثوم والبقدونس ونعجن اللحم بالخضار ويضاف إليها نصف كوب بقسماط و ٢ بيضه ويتم العجن بإضافة الملح والفلفل الأسود وبشكل على هيئة قطع الهمبورجر بواسطة (فورمة) أو بالتقطيع إلى ١٢ قطعه متساوية وخبزها فى بلاستيك للحصول على الشكل الدائرى.

الطهى: تحمر البورجر على الجانبين ونجمع كل اثنين معاً ونضع بينهما شريحة جبنه وهما ساخنتان حتى تسيح الجبنه بينهما . وهكذا ونقدم الاستيك وبجانبه الترتار لمن يرغب .. لذيذجداً.

★ إستيك ولينجتون :

المقادير: ١ عرق فيليه نظيف جداً من الجلد والشحم والدهن ومنزوع الرأس واللحم المحيط بها .

– ملح وفلفل – ملعقه صويا صوص – ملعقه مسطردة – عجينه نصف فيتاج أو فيتاج – تباع بالسوبر ماركت – وسنتعرض فى باب آخر . (الفطائر)

– ١ بيض – مضروبة جيداً – رشه دقيق.

الطريقه: – يتبل عرق الفيلية بالملح والفلفل بالضغط عليه باليدين – وعلى سطح ساخن تتم التسوية بالكامل ومع محاولة التأكد من فقد التتبيله أثناء التسوية تضاف الصويا صوص – وعند تمام التسوية يمسح بالمسطردة ويبقى حتى يبرد – فى هذا الوقت يتم فرد عجينه الفيتاج بحيث تغطى

حجم الفيليه تماما – بواسطة فرشه أو باليد تدهن العجينه بالبيض بالكامل ونرشها رشه دقيقه خفيفه .. وننقل الفيليه على العجينه ونلفها لفه ممتازة ونقفلها من كل الجوانب وندهن العجينه من الخارج بالبيض المتبقى وندخلها الفرن حتى نحصل اللون الذهبى للعجينه . وتقطع فى حلقات جميله جداً ويستعان بصوص الفلفل أو الترتار حسب المزاج.

★ الروست بيف

مقدمه: هو نوعان : بارد وساخن . ويمكن صناعته من كل أنواع اللحم التى نحصل عليها مع ملاحظة أنه قد يختلف الاسم وتختلف طريقة التسوية والتحضير أيضاً وسنبدأ بأفضل القطع المناسبه وبالتدريج .

★ روست بيف «الإنتركوت»

ولها مسميات أخرى – بيت الكلاوى – الريش – السلسلة ...) والأنتركوت قطعه مميزة جداً إذ هى التى تلى الفلتو فى طيبتها .

المقادير: قطعه انتركوت واحدة تزن ٣ كجم أو أكثر – ٧ فصوص ثوم – ٢ حزمة بقدونس – ٢ بصله كبيرة مقطعه – ٢ جزرة كبيرة مقطعه – ملح وفلفل – خيط الدوبارة – ٢ ملعقة مسطردة – دقيق.

الطريقة: نحدث فى اللحم ٥ ثقوب بسن سكين مدبب . ونضع فى كل واحدة فص ثوم نلاحظ توزيع الثقوب على حجم اللحم وبقدونس حسبما يتسع وملح وفلفل ثم نرش اللحمه كلها بالملح والفلفل ونلفها بالدوبارة للمحافظة على الشكل الطولى عند التقطيع – وترش اللحم بالدقيق وترفع على الجريل أو صينيه ساخنه وتقلب حتى نحصل على لون الروزبيف ونثبت الدقيق – وتوضع فى صينيه التسوية ومعها جميع قطع الخضار وتغطى وتضيف ٢ كوب ماء ولمدة ساعه ونصف ننزع الغطاء ونقلبها

على الوجه الآخر وتقطع شرائح - رفيعه أو حسب المزاج.

★ الروست بيف

يمكن بنفس الطريقه والمقادير تقريباً نستبدل الانتركوت بوش الفخذة أو السمانه أو الكلاطه أو ظهر الفخذة المستطيل - كل هذه أسماء يعرفها الجزار فأطلب منها ظهر الفخذة لحم شديدة تصلح للروستو البارد فقط.

★ روست بيف (عرق التلبيانكو)

المقادير: ١ عرق تلبيانكو يزن أكثر من ٢ كيلو جرام - رُبع كيلو جرام من (البصل - والجزر .. - ٤ فصوص ثوم - حزمة بقدونس) - ١٠٠ جرام زبدة أو سمنه - ملعقه مسطردة كبيرة - دوبارة.- ملح وفلفل وأعشاب.

الطريقة: نقوم بفرم البصل والجزر والثوم والبقدونس فى ماكينة الفرم - وترفع على النار السمنه لتحمر - بعد غسل وتنظيف التلبيانكو - يرش بالملح والفلفل الأسود ويضغط عليها باليد لتثبيتهما ويلف بالدوبارة لكى لا يكش وللمحافظة على الشكل الطولى .

- يرفع على سطح ساخن بعد رشه بالدقيق - ويقلب حتى نحصل على اللون البنى - ونرفع العرق من الساخن ونمسح بالمسطرده من جميع الجوانب - ونضعه على الصلصة السابقه ويغلف تماماً وتوضع ما يغطيه بالماء ويبقى على نار هادئه لمدة ساعه ونصف مع التقليب من وقت لآخر - وبعد التسوية - تقطع حلقات ويصب الصوص المتخلف من التسوية على الوجه .

★ التيبون إستيك بالجريفى

من أغلى وألذ وأشهر الأكلات . وهو عبارة الانتركوت بالريش والفيلية الذى يسكن التجويف والانحناء الظاهر فى الريش .. وتقطع شريحه اللحم بالريش بما يقابلها من قطعه فيليه والقطعه التالية هى ما بين الريش وأيضاً بما

يقابلها من لحم الفيليه . وعادة تكون بسمك ٥ر١ أو ٢ سم .

المقادير: – ٨ قطع التيبون إستيك .. – ملح وفلفل – نصف كوب دقيق أبيض – ١٥٠ جرام زبدة –٢ ثوم ناعم – ٢ كوب شوربه لحمة – ملح وفلفل أسود – نصف كوب صويا صوص – بصله صغيرة مفرومة ناعمة .

الطريقة: تملح الأستيك بالملح والفلفل مع الضغط باليد – نرفع البصل على النار مع الزبدة ويتسمر فى التسخين حتى نحصل على اللون البنى من البصل والزبدة معاً بنى داكن ثم نضيف الدقيق ويقلب جيداً ثم نضيف مكعبات اللحم إن وجدت والشوربه حتى نحصل على قوام سميك ويمكن تحسين الطعم بزيادة الكمون والفلفل والبهارات وتصفى الجريفى بالمصفى السلك .. ونتأكد من الطعم يحمر الاستيك على الفحم أو الجريل أو حتى صينيه على الجانبين وفوراً يضاف صوص الجريفى إلى اللحم ويقدم ساخن.



★ لحم البارازاتو

المقادير : ٢ عرق تلبيانكو وهذا أفضل أو أى قطعلحم مستطيله ويمكن نحافظ بالدوبارة –

للصلصة : (٢ بصلة – ٢ جزرة – حزمة بقدونس – ٤ ثوم) ملح وفلفل أسود – دقيق – نصف كيلو جرام عصير طماطم – ٢ ملعقه معجون طماطم .. زيت – وأعشاب .

الطريقة : نقوم بفرم كل من البصل والجزر والبقدونس والثوم فى ماكينه فرم اللحمة . وفى وعاء التسوية يرفع الصوص مع الزيت ونبدأ فى التسوية حتى يسخن الزيت تضيف اللحم .ونقلبها من وقت للآخر حتى ينضج ما بها ثم نضيف البهارات والملح والفلفل – ونقلب ثم نضيف الصلصة والمعجون ونقلب جيداً ويغطى وتبقى على النار حتى نهاية التسوية ويراعى أن تزودها بالماء من وقت لآخر..

– تقدم معها بطاطس البوريه (راجعها) .

– بعد التسوية نخرج اللحمة وتقطع حلقات حسب المزاج ثم يوضع الصوص الأحمر على الوجه .

★ البنسايولا

المقادير : ٢٠ قطعة إستيك من لحم الانتركوت بسمك ٥ أو ٦ مم مدقوق بشاكوش اللحم .

– ٢ بصله مفرومة ناعم + ٤ ثوم ناعم – ١حزمة كزبرة – دقيق – زيت للقلى – نصف كيلو جرام عصير طماطم + ٢ ملعقه معجون طماطم – ١ كوب زيتون أسود مخلى بدون بذر .

الطريقة : – يعفر الاستيك بالدقيق ويحمر خفيف – يرفع البصل والثوم

والبقدونس على النار مع الزيت للتحمير – وبعد التحمير نضيف عصير الطماطم والمعجون والملح والفلفل وتستمر التسوية حتى لا يبقى أى فقاقيع .

– ترص اللحم بطريقة ظريفه فى صينيه التسوية – ويرش الصلصة الحمرا حتى تغطيها وزيادة قليلاً – يمكن رش ملعقه سكر لكسر حدة الطماطم – ويفرد الزيتون الأسود على السطح – وتدخل الفرن لمدة ٢٥ : ٣٠ دقيقة حرارة ٣٥٠° . وتسحب . – ويرش على وجه البتسايولا الكزبرة الناعمة تقدم معها البطاطس البورية – نرفع بعض الصوص على البورية عند الطعام نضيف صوص للبوريه .

★ اسكالوب بانيه اللذيذ

المقادير : ١٠ شرائح لحم بتلو مدقوقه بطول ١٠ سم X ٥ أو ٦ سم – اسأل الجزار سيعدها لك – ٢ ثوم ناعم جداً – نصف حزمة بقدونس ناعمه – ٢ بيض – نصف كوب حليب صغير – ١ ملعقه بارميسان – ١ كوب بقسماط – ١ كوب دقيق – ملح وفلفل.

الطريقة : فى بوله مناسبة نضع الثوم الناعم والبقدونس والملح والفلفل والجبنه البارميسان – ونضرب الكل فى بيضه وواحدة فقط حتى تذوب كلها ثم نضيف البيضه الثانيه والحليب ونضرب جيداً بمضرب البيض وتبقى جاهزة .

– تغمس اللحم فى الدقيق واحدة واحدة تماماً ونضعها فى البيض ونغطسها حتى ننتهى اللحمه .

– نخلط نصف كوب دقيق من المتبقى إلى كوب البقسماط وبعد ساعة نخرج الأسكالوب من البيض بالواحدة على البقسماط ونضغطها باليد على الوجهين . وهكذا حتى ننتهى من اللحم.

– يسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة يقلى الاسكالوب حتى نحصل اللون الذهبى – ويقدم الاسكالوب مع إزباجتى بالثوم والشطه.

★ إسكالوب بانيه محشى..

المقادير: ١٠ قطع قطع إستيك مزدوج بمعنى تقطع أول قطع لا يفصل الشريحه عن اللحم ويصل القطع حتى ١ سم قبل النهاية . والقطع الثانى يفصل الشريحة تماماً عن اللحم بمعنى شريحه لحم تشبه السندوتش أو ضفتى الكتاب ثم تدق بالشاكوش وتساوى الحروف تماماً حتى يسهل نقلها.

– ٥ شرائح الجبنه الشيدر أو غيرها – ٣ فصوص ثوم مدقوق ناعم – نصف حزمه بقدونس ناعم .

تجهيز الإسكالوب المحشى: تفرد جميع القطع . وترش بالملح والفلفل ثم وعلى جنب من أجناب الإستيك توضع شريحه الجبنه وقليل من الثوم والبقدونس وتقفل بإحكام – وتلف بالدقيق من الجوانب كلها ثم توضع فى البيض برفق – وإلى البقسماط ونضغط برفق – حتى يلفها البقسماط بالكامل فى الإسكالوب العادى يمكن تجميع الإسكالوب كله فى البيض . أما فى المحشى فواحدة واحدة حتى لا تفتح . أما البيض والبقسماط والقلى نفس خطوات الاسكالوب العادى.



★ تشكن فرايو استيك

تشكن يعنى فى الانجليزيه الفراخ ولكنه هذه الأكله ليست فراخ ولكنها لحم بتلو .

المقادير : ٢ شريحه لحم بطول ٧ أو ٨ سم X ٣ أو ٤ سم – ثوم وملح وفلفل وبقدونس – ٤ بيض – نصف كوب حليب – ١ ملعقه مسطردة – ٢ ملعقه جبنه بارميسان – ١ كوب دقيق .

الطريقة : تدق اللحمة بشاكوش اللحم حتى تصبح رفيعه فى بوله تجمع الثوم المدقوق والبقدونس والملح والفلفل والجبنه البارميسان .. ومعلقه مسطردة ويضرب جيداً مع بيضه واحدة ثم نضيف البيض و نصف كوب الحليب .

– تجمع اللحم فى البيض والحليب وتبقى حوالى ساعة ثم نخرج اللحم على الدقيق فيضغط عليها خفيف وإليالزيت المتوسط الحرارة – مباشرة وحتى الحصول على اللون الذهبى الجميل.

★ البيكاتا

المقادير : ١ كيلو جرام لحم بتلو قطع مربعه تقريباً ٦ X ٦ سم – نصف لتر حليب – أو نصف لتر كريم لبانى – ١ كوب دقيق أبيض – ملح وفلفل أبيض – نصف كيلو جرام مشروم شرائح.

الطريقه : تدق اللحم ونعفره بالدقيق ويحمر على الجريل أو فى طاسة بزيت خفيف جداً ويتبل بالملح والفلفل الأبيض وتجمع ويرش على البيكاتا الكريمة اللبانى – وتقلب برفق حتى الحصول على صوص سميك وان تعذر فيمكن اضافة الحليب أو شوربة اللحمة . وتغطى وتدخل الفرن لمدة ١٥ دقيق ونضيف المشروم – وإن لم نجد فيمكن إستبداله بالبسلة .

– هناك أنواع أخرى يمكن استخدام فيها الصلصة البيضاء وأنواع أخرى يستخدم الجريفى البنى . وأخرى بالصلصه الحمراء.

★ اللحم الضانى

اللحم الضانى (الخرفان) ويسوى بعده طرق .
إما أجزاء كبيرة أو قطع صغيرة أو ريش – ويمكن تسويته كاملاً وبعدة طرق .
– وفى كتاب أكلات من الخليج سنتعرض له .. وهنا سنتعرض لبعض أكلات من الضانى .

★ فخذة الخروف الروستو

المقادير : ٢ فخده خروف متوسط الحجم – ٨ فص ثوم – ٢ حزمة كزبرة – ملح وفلفل – ٤ بصلة كبيرة – ٤ جزرة – ٤ فلفل رومى – ١ كوب دقيق – ٣ ملاعق مسطردة .

الطريقه: بعد غسل اللحمه نحدث فى كل فخده عدة ثقوب ونحشو كل منها بفص ثوم وبقدونس مفروم وملح وفلفل – ثم نقوم برش الملح والفلفل على الفخذه كلها ونضغطه باليد وتلف الفخذه بالدقيق من كل جانب وعلى سطح ساخن يحمر الفخذه حتى تأخذ لون الروستو البنى .

– وفور رفعها من على النار تمسح جيداً بالمطردة وتوضع فى صينيه التسوية ومن حولها قطع الجزر والبصل والفلفل الرومى والبقدونس و ٢ كوب ماء وتغطى وتدخل الفرن لمدة ساعه ونصف وتسحب ونبحث عن التسوية وتكشف وتقلب على الوجه الآخر حتى تتم التسوية . وبعد التسوية ترفع اللحم . وتجمع جميع المحتويات المتخلفه وتضرب فى الخلاط وتصفى بمصفاة سلك . وتعتبر هذه هى الجريفى أو الصوص اللازم للحم.

– نفس الطريقة مع الريش – بالضبط (انتركوت الخروف) .

★ اللحم الضانى الهبر

المقادير: ٢ كيلو جرام لحم بالعظم بوزن ١٢٠ : ١٥٠ جرام القطعه –

٣ بصلات كبيرة - ٤ فصوص ثوم - ٢ حزمة بقدونس وكمزبرة - ثلاثة أرباع كيلو جرام عصير طماطم طازجة - ورق لورا - ملح وفلفل وكمون وقرفه - ١٥٠ سمن أو زبدة.

الطريقة: فى قدر كبير يتم تشويح اللحمة لمدة ٣ دقائق غليان ثم يصفى وترمى هذه الماء ويغسل اللحم بماء بارد - يقطع البصل شرائح والثوم والبقدونس ويحمر فى الزيت ثم يضاف اللحم ويقلب جيداً - ويبقى ٥ دقائق - ثم نضيف عصير الطماطم وتقلب - ونضيف البهارات واللورا - والملح ونستمر التسوية حتى تستوى اللحمة يمكن ويفضل قبل التسوية بقليل البطاطس والبسلة - أو أحدهما . ويقدم مع الأرز الأحمر.

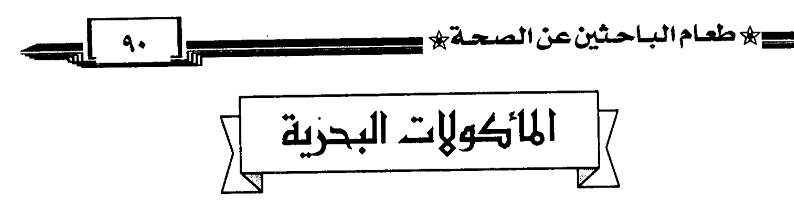
حديث شريف: عن بن عباس رضي الله عنه قال: نهى الرسول ﷺ أن يتبع الرجل ببصره لقمة أخيه. صدق رسول الله ﷺ.

★ ريش فى الفرن بالخضار

المقادير: ٢ كيلو جرام ريش مقطعه ونظيفه - ٤بصله كبيرة مقطعه شرائح كبيرة - ٥ ثوم شرائح - ٥ قرون فلفل رومى شرائح كبيرة - ٥ جزر مقطع شرائح - بقدونس وكزبرة - ١٠٠جرام زبدة - ملح وفلفل وكمون - بابريكا .

الطريقة: نتبل الريش بالملح والكمون والبابريكا والفلفل الأسود - يحمر الريش قليلاً فى زيت خفيف فى صينيه الفرن يصفى أولاً طبقه من الخضار وعليها طبقه ريش وأخرى خضار وهكذا ثم نضيف ٢ كوب ماء والملح والبهارات ويدخل الفرن لمدة ١ ساعة ونسحب خارج الفرن ولو أن الريش إستوت ننشلها من الخضار وعند التقديم تغطى الريش بالخضار.





المأكولات البحرية

وتشمل أنواع الأسماك المختلفة - والرخويات مثل السبيط والكلامارى والقشريات الاستاكوزا - والكابوريا - ومنتجات الأسماك الكافيار والجمبرى .

الأسماك : سمكة مغربية.

المقادير : ١ سمكة أى نوع تزن حوالى ٢ كجم مقطعة داخلياً وخارجياً - ١ حزمة كزبرة خضراء وحزمة بقدونس - ١ بصلة كبيرة - ٤ فصوص ثوم - ملح وفلفل - ١ ملعقه كركم - كوب زيتون مخلل - رُبع كوب زيت زيتون .

الطريقة : يحمى الزيت ويقلى فيه البصل والثوم والكزبرة والبقدونس ثم نضيف الكركم والملح والفلفل - يسوى الخليط جيداً ونضيف اليه بعض الماء ونضبط الملح والبهارات يتم عمل فتحات طوليه أو عرضيه فى السمكة حتى تأخذ من الطعم وتسارع فى التسوية .. يضاف البصل إلى السمكة ويوزع عليها جيداً ثم يضيف الزيتون والليمون المخلل تقدم السمكة كاملة وحولها شرائح الليمون ويعلوها البصل. بعد تسويتها فى الفرن لمدة ٤٠ دقيقة.



★ عمل صوص لذيذ يؤكل مع أنواع السمك

المقـادير : رؤوس سـمك وعظام – بصل وثوم وحبهان – كركم وكزبرةوكمون . . ملح وفلفل – نصف كوب دقيق – ١٠٠ جرام زيت .

الطريقة : يتم غلى السمك (رؤوس وعظام) لأكثر من ساعة – مع البصل والثوم والحبهان والكركم والكمون – ثم نصفى الشوربة بمصفاه سلك دقيقة .

– يرفع الدقيق مع الزبدة على النار حتى تغلى وتحدث صوت ثم يضاف اليها الشوربة وتلف جيداً مع إضافة الملح والفلفل اللازم يمكن إضافة مكعبات السمك .

★ شروط هامة يجب توافرها فى السمك

١– أن تكون رائحة السمك مقبوله .

٢– أن يكون لحم السمك صلباً قوياً عند لمسه .

٣– أن تكون خياشيم السمك حمراء طبيعياً .

٤– أن يتناسب نوع السمك مع نوع الطهى .

تجهيز السمك : – يقطع الذيل والزعانف – يزال قشر السمك بحكه عكس وضعه من جهة الذيل إلى الرأس – نفتح البطن وتزال الأحشاء وإستغلال ما يفيد منها . وتغسل البطن جيداً بالملح والدقيق لإزالة الزفارة والدم .

– أكل السمك هو الأكثر فائدة لكل الأعمار وخاصة الأطفال والمسنين .

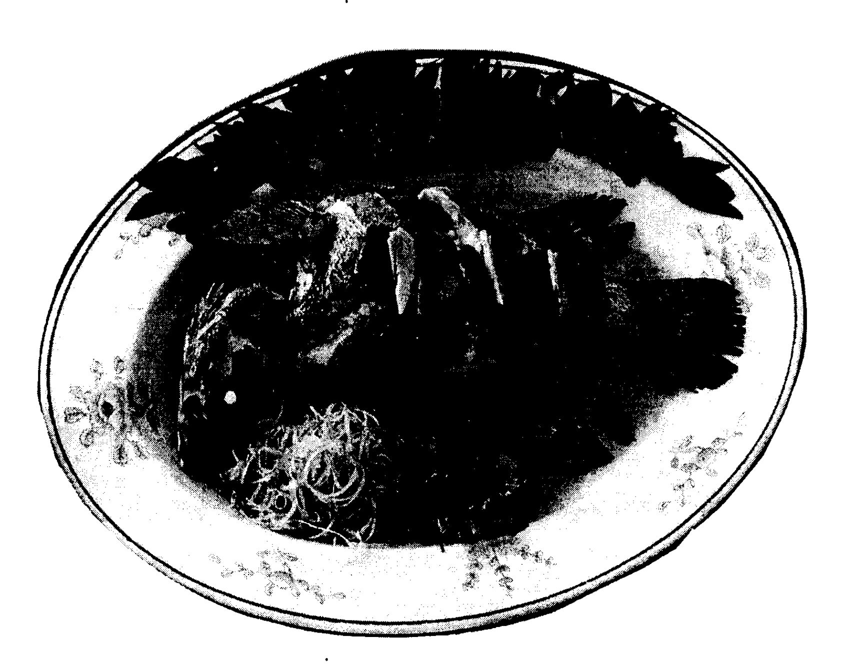
★ صينية السمك بالخضار

المقادير : ٢ كيلو جرام سمك بورى أو هامور – حزمة كزبرة ٤ طماطم مفرومة – حزمة بقدونس – ٤ بصله شرائح – ٦ ثوم – ٤ ورق لورا – ملح وفلفل– ملعقة كركم – نصف كوب زيت زيتون – كوب بقدونس مفروم – ١ كوب كرفس مفروم – ٤ بطاطس مكعبات – ٤ جزر مكعبات – عصير ٢ ليمونه .

الطريقة: بعد غسل السمك يضاف إليه الملح والفلفل - يحمر البصل الشرائح فى الزيت ونضيف اليه الكرفس والبطاطس والجزر والثوم ونقلب وتستمر لمدة ١٠ دقائق ثم نضيف عصير الطماطم وورق اللورا والملح والسكر . ملعقه من كل منهما .

- نصب رُبع كوب زيت زيتون وتستمر التسوية مع مراعاة إحتياج الخليط إلى الماء . يصف السمك فى صينيه الفرن - يصف الصلصة على السمك - ويوزع الخضار على الأجناب - وفى المنتصف - ويدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حرارة ٢٥٠ْ

- بعد التسوية يرش البقدونس المفروم على سطح السمك ويرش عصير الليمون - يجمل بحلقات الليمون والطماطم.



★ السمك المبخر

المقادير: ٢ سمكة كل منها نصف كيلو جرام أى نوع – ٨ حبات مشروم شرائح – ٤ بصل أخضر – ٤ قطع جنزربيل طازج – ٤ ملاعق صويا صوص – ١ ملعقه سكر صغيرة – ملح وفلفل وكركم وبهارات حسب المزاج .

الطريقة: يحمر البصل الأخضر فى زيت خفيف حتى يدبل البصل فقط – وويضاف شرائح الجنزبيل والبهارات – وملعقه سكر صغيرة – نشق السمكات بشق طولى شقين لكل سمكة وتملح السمكتان بالملح والفلفل والكركم والصويا صوص – تضاف خلطة البصل إلى السمك ولمدة ساعة .

– إذا أمكن تسوية السمك فى بخار فقط بمعنى استيم خاص بالبخار وإما حمام ساخن بمصفى تسع الكمية وتضع على ماء ساخن ونغطى المصفى جيداً حتى يستوى السمك من الجانبين . وإلا ففى الفرن.

★ السمك البورى المتبل

المقادير : ٤ سمكات بورى X نصف كيلو جرام منظفه مع الاحتفاظ بالرأس والذيل – ١ كوب زيت زيتون أو ذرة – ٢ ملعقه كبيرة بقدونس مفروم – ٢ فص ثوم مدقوق – ٤ ورقات لورا – ملح وفلفل حسب الذوق .

الطريقة: نخلط الثوم وورق اللورا المفروم والبقدونس والزيت مع قليل من الفلفل الأسود والملح حسب الطلب .

– نحدث عدةشقوق فى السمك ليشرب من التتبيله والتوابل – ثم نصب التوابل على السمك بانتظام وتبقى لمدة ساعة .

– يوضع السمك تحت شواية أو نشغل الغاز من أعلى فقط – ويقلب السمك من وقت لآخر مع إعادة التوابل عليه حتى يستوى البورى.

★ السمك المتبل بالأعشاب

المقادير : ٨ سمكات بلطى X ٢٥٠ جرام – نصف كوب زيت – ٢ ملعقه كبيرة بقدونس مفروم – نصف كوب خل – ٦ فصوص ثوم مفروم – فلفل اسود مطحون – ملح – ٢ ملعقه نعناع مفروم – كورن فلاور (نشا)

الطريقه: – بعد تنظيف السمك يوضع فى طاسة كبيرة ويغطى الماء ويرفع على النار ويقلى السمك ببطيء حوالى ١٠ دقائق ويصفى من الماء.

– تجمع مياه السلق ويضاف إليه باقى المكونات ويقلى لمدة ٣٠ دقيقة حتى يبخر أقل من نصفها .. قليل من نشا يذاب فى ماء بارد ويرفع الشوربة من على النار ويضاف إليها النشا مع إستمرار الضرب حتى نحصل على صوص بقوام سميك.

– يضرب فى الخلاط ويضبط الطعم والملح – ويصب الصوص حول السمك وفوقه – ثم ١٠ دقائق مجرد تسخين فى الفرن.

★ كسارولة السمك اللذيذ

المقادير : ٧٥٠ جرام عصير طماطم طازجة – ٤ سمكات بورى أو أى نوع الواحدة نصف كيلو جرام – ٤ فصوص ثوم مقطع شرائح – ٢ ملعقة بقدونس مفروم – ٢ بصلة مفروم – دقيق للتغليف – فلفل وملح – زيت للقلى .

المقادير : يسخن الزيت وتحمر فيه الثوم – يرفع الثوم ويحمر البصل ونضيف الطماطم والفلفل ونغطى الكسارولة وتقلى لمدة ١٥ دقيقه – يسخن الزيت ويلف السمك بالدقيق من كل الجوانب ونقلى السمك حتى يحمر السمك تماما ويتبل بالملح والفلفل – نحضر البايركس أو الصينيه المعدة ويوضع بالقاع فرش صوص ثم يوضع السمك ويغطى بباقى الصوص .. يغطى بالبقدونس المفروم ويدخل الفرن الساخن لمدة ٥ دقائق .

★ كساولة السمك بالخل

المقادير : ٢ كيلو جرام سمك أى نوع مما تحب .

١ كيلو جرام عصير طماطم – ١ كيلو جرام بطاطس مقشرة ونظيفه – نصف كوب خل – ٤٠٠ جرام زيتون أسود – ملح وفلفل – نصف كوب زيت – ٣ فصوص ثوم مفروم – ٢ بصل مفروم .

الطريقة : – نقطع السمك قطع التقديم – نسلق البطاطس ١٠ دقائق – ونقطع البطاطس إلى شرائح – يحمر البصل والثوم فى طاسة ٥ دقائق تضاف قطع السمك إلى البصل وتقلب لمدة ٣ دقائق – ثم نصب الخل والطماطم والفلفل الأسود والملح حسب الذوق – نضيف الطماطم والزيتون .

– ولمدة ١٥ دقيقة – ننقل كل المقادير فى صينية التسوية أو البايركس – ونصف البطاطس على الوجه وتبقى لمدة ١٠ دقائق أخرى. وأكله لذيذة جداً .

حديث شريف : عن على بن أبى طالب كرم الله وجهه – نهى الرسول ﷺ أن يؤكل الطعام حاراً .

★ فطائر السمك المقليه

المقادير : ١ كيلو جرام سمك صغير – ٤٠٠ جرام دقيق – نصف لتر ماء فاتر أو أكثر – ٨ شرائح ليمون للتقديم – زيت للقلى – ملح وفلفل حسب الذوق .

الطريقة : نخلط الدقيق والملح والماء ونقوم بعمل عجينه سميكه للتقليب ويستمر العجين حتى عجينه ملساء تشبه الكريمة – نضيف شرائح السمك إلى العجينه ونغمسها جيداً – ونسخن الزيت – ونقوم بعملية القلى بعد التأكد من تغليف السمك تماماً قبل القلى – ويستمر التقليب حتى النهاى – ويقدم هذا السمك اللذيذ مع شرائح الليمون .

★ السمك الفيليه بالتتبيلة

المقادير: ٤ قطع سمك فيليه (بدون عظم) X نصف كيلو جرام.

– نصف كوب زيت – ٤ بيضات مضروبه بالملح – ١٥٠ جرام زبده – ٢ بصله صغيرة مفرومه – دقيق للتغليف – ملح وفلفل أسود – بقسماط – عصير ليمونتين.

الطريقة: نخلط الزيت بعصير الليمون والبصل الناعم ونتبلهم بالملح والفلفل الأسود – ترص السمك فى صينية ونصب عليها التتبيلة ونتركه يتبل لمدة ساعة على الأقل مع التقليب من وقت لآخر – يصفى السمك تماماً وينظف من التتبيله ويغمس فى البيض ويغلف بالبقسماط مع الضغط برفق – يمكن التسوية على الجريل أو القلى من جميع الجوانب فى زيت متوسط الحرارة – نخلط بقيه الزيت مع عصير ليمون والفلفل الأسود حسب الذوق.

– نرص السمك فى طبق التقديم وترش عيه الزيت بالليمون.



★ سمك فى الباكيت

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك مما تفضل حوالى ١٠ قطع متساوية منظف وبكل سمكة شق طولى بالميل من ناحية الرأس فى اتجاه الذيل الميل إلى الظهر – ١٠ قطع ورق المونيوم تكفى كل واحدة لاحتواء سمكة من كل الاتجاهات.

– ٤ بصلات مقطعه شرائح كبيرة – ٨ ثوم شرائح كبيره – ٤ قرون فلفل رومى كبير مقطعه شرائح – حزمة كزبرة – ١ حزمة بقدونس مقطعتان وليست مفرومتان – ملح وفلفل وكمون – كركم قليل من زيت الزيتون – ٤ ليمون شرائح على ٤ قطع.

المقادير: – تتبل السمك بالملح والفلفل والكمون والكركم – يتم خلط جميع المقادير وتتبل بالمل والفلفل والكمون ويضاف إليها شرائح الليمون .– تفرد عشر قطع من ورق الألمونيوم وندهنها بالزيت ونوزع الخضار بالتساوى على الورق – ثم نقوم بوضع سمكه فى كل ورقه ونحكم قفلها مضبوط.

– وبعد ساعه يمكن تسويتها بجميع الطرق على الفحم وذلك أفضل على الجريل – فى طاسة ماء مع تغطية نصف السمك فقط ويغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم نقلب السمك على النصف الثانى و ١٥ دقيقه أخرى.

– يمكن يسوى فى الفرن بنفس طريقة الطاسة يقدم السمك فى الورقه بمجرد فتح الورقه فقط.

★ روستو السمك

المقادير: ٢ كيلو سمك عبارة عن ٤ أو ٥ قطع – يمكن استخدام سمك فيليه بدون عظم – نصف كوب زيت – ٢ بصله متوسطه – ٦ حبات طماطم – نصف كوب خل – نصف كيلو جرام مشروم – ٤ ملاعق بقدونس مفروم – ملح وفلفل وشرائح الليمون.

الطريقة : – سخن الفرن على ٢٠٠ْ ويتبل السمك بالملح والفلفل بعد أن نحدث شق طولى فى كل سمكة أو الفيليه – تقطع الطماطم إلى أنصاف والمشروم إلى أرباع ثم يوضع حوالى السمك ونضيف الزيت والخل قبل الطهى بـ ١٠ دقيقه نرش السمك بالبصل والبقدونس – يطهى السمك فى الفرن حوالى ٤٠ دقيقه أثناءها يرطب السمك بالسائل الذى يخرج من وقت لآخر .

توضيح : قبل أن نرفع السمك من الفرن نضيف اليه البصل المفروم والبقدونس بوقت حوالى ١٠ دقائق .

– ثم نسحب السمك من الفرن ونزينه بشرائح الليموت .

★ سمك بالطماطم والأرز

المقادير : ١٠ سمكات متوسطه تزن حوالى ٢٫٥ كيلو جرام – ٢ كيلو جرام طماطم – ٨ بصلات – نصف كيلو جرام أرز – خل تفاح أو غيره – ٦ فصوص ثوم – ٣ لتر ماء – بوكيه أعشاب (زعتر – بقدونس – لورا – مراميه) – ١ كوب زيت – ملح وفلفل .

الطريقه : ضع الطماطم فى ماء مغلى لمدة ثوان ونقشر الطماطم وتنزع منها لبذور ونفرم الطماطم – كما يتم فرم البصل والثوم – يتم تحمير البصل والثوم ونضيف الطماطم المفرومة ثم نضيف الأعشاب والفلفل الأسود وحسب الذوق الملح ويبقى على نار خفيفة لمدة ٢٠ دقيقة – يسلق الأرز مع ماء مغلى لمدة ٦ دقائق – نضيف الأرز إلى صلصه الطماطم – لتكمله التسوية ثم ينقل الأرز على صينية تسع السمك يفرد فيها الأرز ويرص عليه السمك ويرش على السمك كمية الخل ويدخل السمك الفرن لمدة ٢٠ دقيقة .

– يمكن استخدام فيلية السمك .

★ شرائح السمك المقلى

المقادير: ١٢ شريحة سمك فيليه سمك ٣ سم تقريباً – زيت – ٤ ليمونه – ٥٠٠ جم زبده – بقسماط – شرائح طماطم – شرائح ليمون – ملح وفلفل أسود **الطريقه**: – نتبل شرائح السمك بالملح والفلفل من الجانبين – يغمس السمك فى البقسماط ويضغط عليه جيداً من الجانبين – سخن الزيت ونقلى السمك على نار هادئه على الوجهين .

– أذيبى الزبدة فى وعاء على حمام ماء ساخن وتتبل الزبدة بالفلفل الأسود والملح وعصير الليمون – رتب السمك فى طبق التقديم وزينه بفصوص الليمون – وتقدم الزبدة بجانب السمك حسب الرغبة .

★ الجمبرى المقلى

المقادير: ٧٥٠ جرام جمبرى متوسط مقشر ومنظف من الظهر – ٣ فص ثوم مدقوق ناعم – نصف حزمة بقدونس مفروم ناعم – ٢ ملعة جبنه بارميسان – ملح وفلفل – ١ كوب دقيق – ٣ بيضات – نصف كوب حليب .

الطريقه: بعد غسيل الجمبرى وتجفيفه نضعه فى بولة عميقه نسبياً ثم نتبله بالملح والفلفل ونحركه باليد حتى نتأكد من وصول الملح لكل قطعة – وكذلك الثوم والبقدونس والجبنه المبشورة (البارميسان) ويقلب جيداً – ثم يضاف الدقيق ونتأكد من وصول البهارات والدقيق لكل قطعه من الجمبرى ثم نضيفالبيض المضروب وكذلك الحليب بالتدريج حتى نحصل على قوام ثقيل يحيط بالجمبرى – ويبقى هكذا لمدة ساعة – قبل الأكل بنصف ساعة يتم قلى الجمبرى على نار هادئه – ويتم حتى نحصل على اللون الذهبى الجميل – وتقدم بجانبها مايونيز الثوم – صوص السمك .

★ صوص المايونيز بالثوم

المقادير : نصف لتر زيت ذرة أو زيت زيتون – ٤ ملاعق عصير ليمون – ١٤ فص ثوم – ٤ صفار بيض – فلفل اسود وملح .

الطريقة : – يدق الثوم فالهون حتى يصبح معجون ويضاف اليه ثلاثة ملاعق زيت ويضرب حتى يصبح كريم – يضاف إليه صفار البيض ويزود ويضاف الزيت بخرخور ضعيف جداً مع إستمرار الضرب بمضرب البيض حتى ننتهى من الزيت – مع ملاحظة أن يكون الضرب فى اتجاه واحد فقط وغير مسموح الضرب فى إتجاه العكس حتى لا ينحل المايونيز – يضاف الملح والفلفل (يقدم مع السمك بأنواعه)

★ المايونيز العادى

نفس المقادير بالضبط ماعدا الثوم.

وبنفس الطريقة – يتم الحصول على مايونيز يستخدم فى كل الأغراض مع السندوتشات واللحوم والطيور وكل شىء.

★ السمك الصيادية

المقادير : ٢ كيلو جرام حوالى ٨ قطع – منظف ومقشر – ٢ كيلو جرام بصل شرائح – ٦ فص ثوم – ٥ عيدان قرفه – ١٠ حبات قرنفل – ٦ حبات حبهان – زيت – زبده – ملح وفلفل وكمون وكزبره

الطريقه : يحرق البصل فى قليل من الزيت على النار بمعنى أن يستمر تحمير البصل مع الثوم والقرفه والقرنفل والحبهان حتى يشخشخ وتنفصل كل شريحه لوحهدها وعندها نضيف الماء ويبقى يغلى مع البصل المحروق حوالى ٣٠ دقيقه ثم يصفى الماء الذى أصبح لونه بنى داكن ويحمل طعم المكونات بمصفى سلك ولو وجد شاش يفضل.

– بعد تنظيف السمك يتم تقطيعه قطع التقديم أو يبقى سليماً .

– يوضع فى هذه المرقة كما يضاف إليها الملح والفلفل والبهارات ولمدة ١٠ دقائق غليان يستوى السمك ينتشل من الشوربه. ونحتفظ به فى مكان دافىء.

– يمكن طبخ الأرز فى هذه الشوربه ويسمى أرز الصياديه أعظم أنواع الأرز التى تؤكل مع السمك.

– بعد وضع قطع السمك الصياديه على وجه الأرز وإضافة السمنه مع التقليب.

★ السمك الصوابع

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك فيليه (لحم بدون عظم أو جلد) – ٤ ثوم مقطع ناعم جداً – حزمه بقدونس ناعمه جداً – ١ كوب دقيق أبيض – ٥ بيضات – زيت للقلى – نصف كوب حليب – ملح وفلفل أسود.

الطريقه: – يقطع السمك أصابع بطول ٦ أو ٧ سم X ٢ سم فى بوله عميقه يوضع فيها السمك الصوابع . ونضيف الملح والفلفل ويقلب برفق لضمان وصول الملح لكل قطعه وينشر الثوم والبقدونس ونحاول أيضاً أن يصل لكل قطعه. ثم الدقيق ويقلب برفق حتى يلف كل قطعه بالدقيق ثم نكسر البيض فى نفس البولة ويقلب حتى نحصل على عجينه متماسكه بها السمك وإن إحتاج الأمر نزيد الدقيق ثم نصف كوب لبن – حتى نحصل على اللون الذهبى عند القلى. نلاحظ عند القلى عندما يسخن صابع السمك لا يقطر أى سائل منه ومحاطه كل قطعه بالمخلوط. وتقلى فى زيت حرارة متوسطه .

السمك البانيه: يسحب السمك من الخلطه ويلف بالبقسماط جيداً ويقلى وهكذا نحصل سمك بانيه .لذيذ جداً.

★ صينيه السمك

المقادير: ٢ كيلو جرام سمك بلطى متوسط الحجم أو غيره – ٤ بصله متوسطه مفرومه ناعم – حزمة شبت مفرومه – ٥ فصوص ثوم مقطع ناعم – ملح وفلفل وكمون وكزبره – ٧٠٠ جرام عصير طماطم – ٢ ملعقه معجون الطماطم .

الطريقه: – يحمر البصل والثوم حتى يحمر البصل ونضيف الشبت ثم عصير الطماطم ولامعجون وتقلب حتى تزول الرغاوى تماماً على وجه الصلصه – يضاف إلى الصلصة الملح والبهارات . كلها .

– يتبل السمك بالدقيق ويقلى قلياً خفيفاً ثم نحضر صينيه التسوية ونضع نصف كميه الصلصه فى قاع الصينيه ونرص السمك متجاور وعليه النصف الآخر من الصلصه . ويدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقه أو أكثر حتى يستوى السمك .

★ حلقات الكلا مارى

المكونات: ٢ كيلو جرام كلامارى مقطوع الرأس ومسلوخ الجلد البنى الرقيق ومنظف البطن ومن الحجم الكبير ومقطعه حلقات مستديره بسمك ٧ مم – ٤ ثوم معجون – حزمة بقدونس ناعم – ملح وفلفل – ٢ ملعقه جبنه بارميسان – ٤ بيضات – نصف كوب حليب .

الطريقة: يقطع الكلامارى حلقات ويغسل ويجفف فى بوله عميقه توضع الثوم والبقدونس والجبنه المبشورة والملح والفلفل وتضرب كل هذه المكونات فى بيضه واحدة – تضرب جيد حتى تذوب كل المكونات .. ونضيف باقى البيض والحليب ويضرب ويمزج جيداً – ثم توضع كل حلقه فى الدقيق وتغمس جيداً ثم تلقى فى البيض وتغطس مضبوط فى البيض وتبقى حوال ١ ساعة – ويتم القلى على نار هادئه جداً وعلامةالستويه هو تسويه البيضه الخارجى على الحلقات ويجب أن نحذر من طول زمن الكلامارى لأنه كلما طال الوقت كلما إشتدت لحم الكلامارى حتى يصبح شديد جداً .

المأكولات الخفيفه

★ صلصة الجبن

المقادير : ٧٠٠ جرام جبنه أى نوع يمكن طبخه شرائح رقيقه – ٨ صفار بيض – نصف لتر حليب دافىء – ١٠٠ جرام زبده طريه – قليل من الملح والفلفل الأبيض حسب المزاج – شرائح مشروم رقيقه – شرائح الخبز التست .

الطريقه: تحجز فى جنب حوالى نصف كوب حليب أما الباقى فيرفع على حمام ساخن بمعنى قدر فيه الحليب يوضع على قدر فيه ماء يغلى – تضاف الجبنه المقطعه بالتدريج مع التحريك باستمرار بملعقه خشبيه حتى يصبح الحليب كثيف ومالساً – أخلط صفار البيض مع الحليب الدافىء – النصف كوب المحجوز ثم يضاف إلى خليط الجبنه – ثم تضاف الزبدة مع استمرار التحريك حتى تصبح الصلصه مالسه مثل الكريم – توزع هذه الصلصة اللذيذة فى أطباق التقديم الصغيرة وعليها شرائح المشروم المقلى ومعها خبز التوست .

★ صلصة الأنشوجه أو السردين

المقادير: ١٠٠ جرام أنشوجه معلبة ومصفاه ومفرومه – رُبع لتر زيت زيتون أو ذرة – ٦ فصوص ثوم مدقوق – ١٥٠ جرام زبده غير مملحه – شرائح جزر – فلفل أخضر – كرفس .

المقادير : يسخن الزيت فى مقلاة صغيرة ثم يضاف اليه الثوم والأنشوجه وتبقى ١ دقيقه على نار خفيفه مع التحريك من وقت لاخر – نضيف الزبدة إلى المقلاة ونحرك حتى تسيح الزبدة وترفع من على النار ونضعها جانباً –

ونضيف مجموعة الخضار وتبقى لحين وقت الطعام .

– يسخن الزيت بالخضار الذى يمكن إضافة الكوسه شرا؟ئح ايضاً – ويراعى عدم تسويه الخضار تسويه كاملة- يستحسن أن يبقى طرياً قليلاً – يقدم مجمع لمن يرغب.

★ صلصة المشروم اللذيذة:

المقادير : ١٠٠٠ جرام – ١ كيلو جرام مشروم شرائح – ملح وفلفل أسود – ١ لتر شوربه أو البديل ماء + مرقة الدجاج مكعبات – ٧ ملاعق زيت زيتون – نصف كيلو جرام طماطم مقشرة ومفرومة – ١٢٥ جرام بارميسان – ٤ فص ثوم شرائح – ٤ بيض مضروب – ١٢ شريحه خبز توست ساخن مقطع إلى ٤ قطع.

الطريقة : يسخن الزيت ويحمر فيه الثوم حتى يحمر ثم نضيف المشروم ونطهى لمدة ٥ دقائق – مع التقليب من وقت لآخر – نضيف الطماطم والشوربه والملح والفلفل الأسود حسب الذوق – ويغطى القدر ويبقى على النار لمدة ١٥ دقيقه .

– يوزع خبر التوست فى أطباق الغرف ويرش الجبن البارميسان – ما تبقى من الجبن البارميسان يخلط مع البيض جيداً ويضاف إلى قدر المشروم ويرفع فى الحال مع استمرار التقليب – يصب فوق التوست ساخناً ويقلب .

★ صوص البيض والشوربه

المقادير : ٨ بيضات – ٢٠٠ لتر شوربه – ١٦ شريحه خبز صغيرة – دقيق أبيض – ١٥٠ جرام جبنه بارميسان مبشورة – ٢٠٠ جرام زبده – بقدونس مفروم – ملح وفلفل .

الطريقه: نرفع١ كوب من الشوربه الباردة ونضعه جانباً – نرفع باقى

الشوربه على النار حتى تغلى ونضيف الملح والفلفل ويضبط الطعم – نضرب البيض جيداً مع نصف البارميان ونصف البقدونس المفروم ونرفع الشوربه من على النار ونضيف اليها البيض مع التقليب المستمر – إذا لم نحصل على كريمه البيض والشوربة نذيب قليل من البيض فى الشوربه الباردة ونضيفها إلى الشوربه بعد عودتها للنار ويبقى الجبن والبقدونس ويوزعون على أطباق الفرن أثناء الأكل.

★ كبد الفراخ والخبز المقلى

المقادير: نصف كيلو جرام كبده طيور – ١٢ شريحه خبز بايت – ٢ عود كرفس مفروم – ٤ ملاعق كبيره خل – ٤ ملاعق كمبيرة شوربه – ١ بصله مفرومه – زيت نباتى للقلى – ملح وفلفل.

الطريقه: نفرم كبدة الطيور فرماً ناعماً – نرفع طاسه ثقيله على النار ونقوم بتحمير البصل والكرفس حتى يتغير لونها قليلاً – نضيف كبده الطيور ونستمر فى القلى ٥ دقائق مع إضافة الخل ونواصل القلى حتى يتبخر الخل.

– نضيف الملح ونستمر فى الطهى مع اضافة قليل من الماء عند الحاجة أو الشوربه يرفع الخليط عن النار ويبرد ثم يفرم ويصفى جيداً – أقلى شرائح الخبز فى الزيت – ويرص بجوار بعضه ويغطى بالخلطه تماماً ثم يقطع الخبز إلى مثلثات أو حسب الرغبه.

الطماطم بالبصل والفلفل الأخضر

المقادير: ٢ حبه طماطم كبيره طازجة –٢ بصله كبيره – ملح وفلفل – وسكر – ٤ فلفل أخضر صغير منزوع البذر – ٦ ملاعق كبيرة من الزيت – حزمة كزبره خضراء.

الطريقه: – تقطع الطماطم والفلفل الأخضر والبصل شرائح منتظمة –

ترفع طاسة على النار ويسخن بها الزيت ونقلى البصل لمدة نصف دقيقه.

– ونضيف الفلفل الأخضر ونستمر فى الطهى لمدة دقيقة وأخيرا نضيف الطماطم والملح والفلفل الأسود والكزبرة الخضراء – نضبط الملح – وتقدم ساخنه أو باردة – يمكن اضافتها لأنواع الأكل المختلفه.

القرنبيط المقلى «إيطالى»

المقادير: واحد رأس قرنبيط متوسط – ٢ ثوم – ١ حزمة بقدونس – ملح وفلفل أسود – ٤ بيضات – ١ كوب دقيق أبيض – زيت للقلى .

الطريقة : – يقطع زهرة القرنبيط البيضاء ونرمى العنق ويغسل جيداً . . ويرفع على النار ويسلق فى ماء مملح مع قليل من الخل – ويترك جانباً حتى يبرد قليلاً – يقطع ويفرم ناعماً ويرش على القرنبيط . وكذا الفلفل الأسود ونقوم بتكسير القرنبيط إلى قطع صغيرة ونصب البيض المضروب ويقلب جيداً ثم كوب الدقيق ويعجن برفق مع الاحتفاظ بالقرنبيط قطع وليس عجينه – يرفع مقلاه الزيت على النار – ونحضر طبق فيه ماء وملعقتين يلاحظ أن الزيت حرارة متوسطة وتُبل الملعقة بالماء ثم نرفع بها العجينه وبالمعلقه الأخرى نساعد على إسقاطها فى الزيت ونقلى على الوجهين حتى اللون الذهبى.

الكوسه المقليه

المقادير: ١ كيلو جرام كوسه صغيرة شرائح طوليه ٧ سم × ٣ سم – ٥ ملاعق كبيرة من الزيت و ٥ ملاعق سمن نباتى – ١ كوب دقيق – ٥ بيضات – نصف كوب لبن – ملح وفلفل أسود – جبنه بارميان – ملح وفلفل – ٣ فصوص ثوم مدقوقه ناعم – نصف حزمه بقدونس ناعم .

الطريقة: فى بوله عميقه نضع الثوم والبقدونس والبارميان والملح

والفلفل ونضربه كله فى بيضه واحده – ثم نضيف باقى البيض ويستمر الضرب ثم الحليب .

– تلف الكوسه الشرائح فى الدقيق جيداً ثم تلقى فى البيض بحيث تغطى فى البيض وهكذا حتى تنتهى من الكوسه وتبقى حوالى ١ ساعة . ثم نحضر مقلاه فيها زيت للقلى السمين خليط – ونبدأ فى سحب شرائح الكوسه ووضعها فى الزيت حتى يستوى البيض ونحصل على لون ذهبى – يرص على نشاف ولا يرص فوق بعضه.

ملحوظه هامه جداً: يمكن استبدال الكوسه ويفضل استعمال الباذنجان المقشر وشرائح طوليه .

صوص الترتار

هو صوص لذيذ يستخدم مع الكثير من الأكلات وخاصة السمك.

المقادير: ٤ ملاعق كبيرة من الخل – ٢ م كانشب – ٢ م مسطرده – ٢ كوب خيارمخلل من الحجم الصغير مقطع برنواز – ٢ كوب مايونيز (راجعه) – ٤ ملاعق خلطه من الكزبرة والكرات والزعتر – فلفل أسودوملح حسب الذوق.

الطريقة :يخفف المايونيز بقليل من الخل – يضاف قطع الخيار إلى المايونيز مع التقليب برفق خوفاً ن أن يحل المايونيز ويعود بيض وزيت مفكك – يتم خلط الكاتشب والمسطردة والملح والفلفل – مع قليل من زيت الزيتون – ثم ضمهم على المايونيز – وخلط برفق حتى يتجانسوا .

– عظم مع السمك المقلى .

مايونيز البطاطس والفلفل الحار

المقادير: ٢ فلفل احمر حار أو أكثر حسب المزاج - ٢ صفار بيض - ٤ حبات بطاطس متوسطه مسلوقه فى شوربة سمك - رُبع كيلو زيت - شريحتين خبز - ملح وفلفل.

الطريقه: ينظف الثوم والفلفل الحر ومع قليل من الملح = فى الثوم جيداً - تنقع الخبز فى الماء فى قليل من الماء ويعصر جيداً - نضيف صفار البيض - ونضرب بمضرب البيض حتى يتجانس تماماً ثم نبدأ فى استخدام خرخور رفيع جداً مستديم مع الضرب المستمر - تهرس البطاطس المسلوقه والمفرومه فى ماكينه فرم وماره عبر مصفاه سلك إلى المايونيز - يمكن استعمال الخلاط الكهربائيه ثمن نضيف الملح والفلفل حسب المزاج.

- تستعمل هذه المايونيز مع أكلات السمك بأنواعها .

صلصة المشويات الباربيكيو

المقادير: ٤ فصوص ثوم - ٦ بصلات - ٤ ملاعق خل - ٤ ملاعق عسل أبيض - ٢ ورق لورا- ٥ ملاعق زيت زيتون - ٢٥٠ ملل صلصه طماطم بوريه (معجون الطماطم)- ١ ملعقه مسطردة- ٢ ملعق زعتر- رُبع لتر شوبه - صلصه تباسكو الحارة حسب المزاج - ٥٠ جرام نشا - ١ كوب حليب.

المقادير: - يحمر البصل فى الزيت حتى يصبح طرياً (شرائح) - نضيف معجون الطماطم والخل إلى البصل ثم نضيف الشوربه والزعتر واللورا والعسل والثوم المدقوق والمسطردة وتبقى تغلى على النار فى قدر مكشوف لمدة ١٢ دقيقه - نصف صلصة النباسكو حسب المزاج .

- إذا كانت الصصة فى حاجة لعمل قوام فيمكن ذلك باذابة النشا فى قليل الماء وإضافته إلى الباربيكيو - بألف هنا مع جميع المشويات - وخاصة الفحم.

صلصة الهولانديز

المقادير: – ٨ صفار بيض – ٧٠٠ جرام زبده – ملعقه ملح – ٤ ملاعق مياه .

الطريقة: نهرس الزبدة بشوكه فى طبق حتى تصب طرية وعلى حمام ساخن ترفع صفار البيض مع الماء البارد وقليل من الملح (قدر به ماء مغلى وعليه وعاء فيه البيض ونضرب البيض بقوه واستمرار وعندما يصبح البيض كثيف نرفع وعاء الماء من على النار ونضيف الزبدة مقطعه قطع مع إستمرار الضبرب حتى النهاية وسنحصل فى النهاية على صلصة ناعمة ذات لون أصفر باهتاً . يمكن الاحتفاظ بالصلصه على سطح ماء ساخن وليس مغلى حتى يحين الأكل .

ملحوظة: إذا لاحظنا أن الصلصة أصبحت كثيفة جداً يمكن تخفيفها بقطرت من الماء البارد .

– يستخدم مع الخضار والطيور .



★ سلطة البطاطس والبيض «الثانية»

المقادير : – كيلو جرام بطاطس – رُبع كلو جرام زيت زيتون – ٢ ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم – خل التفاح أو غيره – ٢ ملعقه مسطردة – ٢ بصلات صغيرة فلفل وملح – ٤ بيضات مسلوقه .

الطريقة : –يقطع البطاطس برنواز بعد التنظيف والتقشير ونسلق هذه البطاطس نحذر حتى لا تعجن – تغطى وتبقى لتبرد – ونضيف بعض زيت الزيتون – وخل التفاح .

– نقطع البيض المسلوق بقطاعة البيض طول وعرض ثم نلقيه على البطاطس – نمزج الخل والمسطرده ثم نلقيه على البطاطس – نمزج الخل والمسطردة – نحمر البصل بحيث يشبه بصل الكشرى (نبعد تقطع البصل شرائح – يغمر بالدقيق ويقلى حتى اللون الذهبى) .

نضع البقدونس مع البيض والبطاطس ونملح ونرش الفلفل المناسب ثم نصب الخل والمسطردة مع التقليب .

ووضع البصل المحمرعلى وجه السلطه .

★ كسارول السبانخ بالبشاميل

المقادير :٥ حزمة سبانخ – ملح وفلفل أسود – .

البشاميل: ١٥٠ جرام زبده – ١ لتر حليب – ١٥٠ جرام دقيق – ١ بيضه – ملح وفلفل – مبشور جوزة الطيب – مبشور جبنه شيدر .

الطريقه: يتم غلى اللبن وإضافة ملح وجوزه الطيب المبشورة – يتم رفع الزبده بالدقيق على النار حتى تحدث رغاوى – وبعد اضافه الملح للحليب يتم رفع تفرع الزبده بالدقيق على النار ونضيفها إلى الحليب الساخن مع التقليب المستمر وهكذا تنتهى الزبده «إذا كان قوام البشاميل شديد يمكن تخفيفه

بماء ساخن . . يتم سلق السبانخ ونصفيها جيداً وخلطها مع نصف كمية البشاميل – حتى تمتزج تماماً . . .

– وفى قاع البايركس أو الصينيه نضع طبقه بشاميل – ثم نضع نصف البشاميل بالسبانخ ثم نضع طبقه بشاميل رقيقه مع الجبنه الشيدر ثم النصف الآخر من السبانخ ويغطى الوجه بطبقة أخرى بشاميل والجبنه الشيدر والبيض المضروبه– ويدخل الفرن لمد ٢٠ دقيقه

كسارول الخضار بالكارى

المقادير: ١ كيلبو جرام من كل من (بطاطس مكعبات – جزر – كوسه – بصل – مرقه لحم – نصف كيلو جرام قرنبيط – نصف كيلو جرام بسله خضراء) كل هذه المقادير فى أحجام متساويه .

الطريقـه : مسحوق الكارى ١٥٠ جرام .– يتم تسويه هذه المقادير بالبخار (استيم) أو حمام ساخن – سبق شرحه – عند استخدام الحمام الساخن نبدأ بوضع الجزر أولاً ثم بعد خمس دقائق – القرنبيط – البسله – البطاطس – الكوسه – البصل بعد التسوية يجمع الخضار فى صينيه التسويه أو البايركس .

– ويضاف إلى الخضار الملح والفلفل اللازم والشوربه – يذاب الكارى فى قليل من الماء البارد ثم يضاف إلى الخضار والشوربه وهو ساخن مع التقليب الدقيق حتى لا يتكسر الخضار .

★ عجة الأعشاب

المقادير: ١٢ بيضه طازجة – ٣ بصلات – وحزمة بقدونس – ٣ ملاعق زيت الزيتون – نصف حزمة سبانخ – ٢ فص ثوم – ١٠ حزمة ريحان الورق فقط – ملح وفلفل .



المقادير: تجهيز وتقطيع البصل والثوم والريحان والسبانخ – ترفع مقلاه عليالنار فيها ملعقتين زيت وتقلى البصل والثوم فيها حتى يدبل ثم نضيف البقدونس والريحان والسبانخ وتغطى ويستمر الطهى حتى يتحول الخليط إلى معجون– يكسر البيض فى وعاء خارجي ويضرب بالملح والفلفل ويضاف إلى الخليط على النار ويقلب جيداً وتهدأ النار ويستمر التقليب حتى يتجمد الخليط ويسوى ويقطع ويجهز للغرف .

⋆ العجة العادية

المقادير: ١٢ بيضه طازجة – ١٠٠ جرام زبده – ٤ ملاعق حليب – ٢ قرن فلفل رومى شرائح– ٢ بصله شرائح ٢ جزرة مبشورة– ٢ ثوم شرائح– ٢ ملعقه جبنه مبشورة – نصف حزمة بقدونس – نصف حزمة كزبرة – ملح وفلفل .

الطريقة: تسخن الزبدة فى مقلاة ويتم قلى جمع شرائح الخضار حتى تستوى – ثم نضيف الحليب ونستمر فى التقليب لمدة دقيقه واحدة.

– نضرب البيض بالملح والفلفل والجبنه المبشورة – ونقوم بتوزيعه على مقلاة الخضار بالتساوى ونقوم بخلخلة البيض فى الخضار حتى يجف وجه البيض .

– ثم يقلب على الوجه الآخر ولمدة دقيقة واحد حتى يصبح قرص .. ويقسم مثلثات .

★ الباذنجان المدمس

المقادير: ١ كيلو جرام باذنجان من النوع الطويل – ٢ ملاعق كبيرة صويا صوص – ٤ ملاعق كبيرة شوربه – ٢ ملعقه زيت – ملح وفلفل – رشه دقيق – نصف كيلو جرام لحمة مفرومة – بصل وثوم وبقدوسن – زبادى مخلوط بالأعشاب.

الطريقة: – يغسل الباذنجان ويخرم كل واحدة خرمين وتدهن بالزيت وترش بالملح – ثم توضع فى صينيه الفرن – وإلى الفرن لمدة نصف ساعة أوأكثر مع الاحتفاظ بالعنق – نفرم البصل مع الثوم والبقدونس ويسخن فى طاسة حتى يستوى ثم نضيف اللحمة وتحرك جيداً حتى تفلفل اللحم وتصبح خرز – نضيف الملح والفلفل والشوربه ورشه الدقيق و ١٠ دقائق زياده ويضبط الطعم ونتأكد من التسويه بعد أن يخرج الباذنجان من الفرن نشق كل واحدة شق طولى ونحشيها باللحم المعصج وعلى اللحم وفوقها ملعقه زبادى بالأعشاب.

★ البيض بجبنه البارميسان

المقادير: ١٠بيضات طازجة – ١٢٥ جرام زبده – ٢٥٠ جرام جبنه مبشوره – ٣ ثلاثة علب زبادى بالأعشاب – فلفل وملح حسب الطلب.

الطريقة: – سخن افرن مقدماً على درجة حرارة ١٨٠ سنتجراد رقم ٤ – نقوم بفصل صفار البيض عن البياض مع المحافظة على الصفار سليم – ونضرب البياض حتى يجمد ويوزع فى ١٠ قوالب (فورم) ونرش البياض بنصف كمية الجبنه– ونضع قطعة زبدة فوق كل واحدة – وبكل حرص ودقه نرفع فوق كل قالب صفار بيضه – وترش باقى الجبنه على الصفار.

– يخبز فى الفرن لمدة ٥ دقائق – ويسحب من الفرن – ونضع على كل واحد ملعقة من الزبادى بالأعشاب.

★ الباذنجان بالصلصه الفواحه

المقادير: ١ كيلو جرام باذنجان – ٨ بصل أخضر – زيت للقلى – ٥ ملاعق صغيرة معجون الفلفل الحار – قطعة جنزبيل – ٤ ملاعق صويا صوص– ٤ ملاعق كبيره نشا – ٤ فص ثوم مقشر– ملعقه خل – ٢٠٠ جرام فيليه عجل صغير.

الطريقة: – يقشر الباذنجان ويقطع صوابع تشبه صوابع البطاطس.

– تقطع اللحم فى حجم عيدان الكبريت – تفرم البصل والثوم والجنزبيل .– نسخن الزيت ونقلى الباذنجان حوالى دقيقتين ونرفعه بالمقصوصه.

– ونقلى بسرعة البصل الأخضر والثوم والجنزبيل ثم نضيف اللحم ثم نضيف الصلصه والفلفل المعجون والخل ونمزجهم ونضيف الكل إلى الباذنجان ونواصل الطهى لحوالى ٢ دقيقه .. نذيب النشا فى قليل من الماءالبارد ونضيفها إلى الباذنجان حتى نحصل على قوام سميك . يقدم ساخناً.

★★★★★★★



الفهــرس

★★★★★★★★

صدر للمؤلف

١ ـ طعام الملوك والأمراء .

٢ ـ المختار من الأكلات الخليجية .

٣ ـ المفيد لكبار السن والصغار .

٤ ـ وجبات تقوي المناعة .

٥ ـ طعام الباحثين عن الصحة وزيادة الوزن .

٦ ـ وجبات و وصايا للتخسيس .

****